料理レシピ編

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-R305

COOK BOOK

豚肉のピザ風グリル（P.203）

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンスビジネスユニット

〒525-8520　滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

F0016-1R60
F0312-0
Printed in China

スチームオーブンレンジ

NE-R305

Panasonic®

取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-R305

ECONAVI

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

■**ご使用前に「安全上のご注意」（5～11 ページ）は、必ずお読みください。**

■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。

■保証とアフターサービスは、70 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をしてください。（2ページご参照）

下ごしらえも調理も…　毎日の使いかた

自動

※自動調理メニュー一覧 ➡ 25ページ

26ページ　あたためる

あたためを使い分けよう

ごはんやおかずをスピーディーに

1品を
- 26 ●「1 ごはん・おかず」

2品を
- 28 ●「1 ごはん・おかず」
- 28 ●エコナビ運転

※40℃以下の設定のしかたは異なります。

1品を
- 30 ●お好み温度に
- 32 ●あたためるときの注意とコツ

メニューに合わせて

ごはんやおかずをスチームでしっとり
- 26 ●「2 スチームあたため」

牛乳やコーヒー、お酒などを
- 34 ●「3 飲み物」「4 酒かん」

中華まんをフワッとしっとり
- 34 ●「5 中華まん」

フライや天ぷらをカリッと
- 36 ●「6 フライ」

36　肉や魚を解凍する
- 36 ●「9 スチーム解凍」

38　野菜をゆでる
- 38 ●「7 ゆで葉果菜」
- ●「8 ゆで根菜」

40　自動メニューで調理する
- 40 ●自動メニューの基本的な使いかた

手動

44　レンジで加熱する
- 44 ●「800～150W」
- ●「300Wスチーム」
- ●強火と弱火を組み合わせて

46　オーブンで調理する
- 46 ●予熱ありで
- 48 ●予熱なしで
- ●スチームを使って発酵させる

50　グリルで焼く

両面を焼く
- 50 ●「両面上段」「両面中段」

上面だけを焼く
- 52 ●「上面」

下面だけを焼く
- 52 ●「下面」

54　スチームプラス

オーブン　グリル　調理で火の通りやケーキなどのふくらみをよくしたいときに

54　スチームで蒸す

スチーム

56　手動加熱するときの目安時間

自分で時間などを合わせて…

●本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

もくじ

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

デモモード（店頭用モード）：
表示部に「デモ」と表示されているときは調理できません➡ P.16

【解除方法】
①◀▶ボタンで「レンジ」に合わせる。
②「スタート／決定」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

付属品・別売品

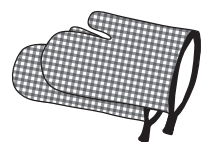
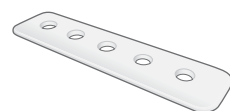
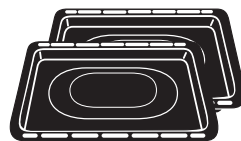
⚠ 注意

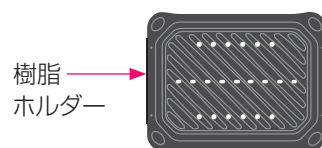
レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

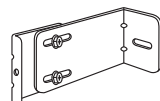
付属品

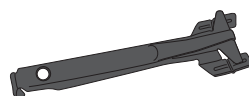
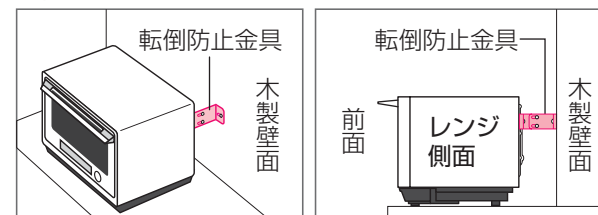
ミトン2枚
品番: A060M-1R50

セラミックカバー 1枚
品番: A6003-1J20

角皿 2枚
品番: A0603-1Q50
※熱変形防止のため平らではありません。

電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。

グリル皿(グリル皿と刻印) 1枚
品番: A443S-1R50

オーブンで使用しないでください。260℃以上の設定の場合、側面のホルダーが高温になり、変形するおそれがあります。

※角皿、グリル皿の使いかたについて(➡ P.12)

別売品

転倒防止金具C
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)
品番: A195A-1K20
希望小売価格: 1,050円(税込み)
※地震対策としてもお使いください。

●設置イメージ

取っ手
品番: A0604-1E00
希望小売価格: 840円(税込み)

クエン酸(40g×2袋)
品番: SAN-80
希望小売価格: 294円(税込み)
※食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2012年3月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

CLUB Panasonic

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

安全上のご注意 (必ずお守りください)

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

区分	内容
⚠ 危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
⚠ 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠ 注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。(次は図記号の例です)

図記号	内容
	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

⚠ 危険

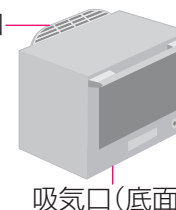
自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

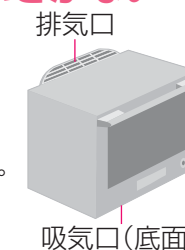
高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

(たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど)

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
●アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.14
●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
●アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.12

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

- 以下の場合、自動で加熱しない
  - 少量や指定分量※1以外の食品
  - 100g未満の食品（45℃以上に設定してあたためるとき）
  - ふた、およびふた付きの容器での加熱※2

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2 自動メニューの「12 茶わん蒸し」は除く。

「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

- 特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- 牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、あたための「3 飲み物」で加熱する。
➡ P.34
- お酒を自動であたためるときは、必ず、あたための「4 酒かん」で加熱する。
➡ P.34

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する。

※ バター・生クリーム・オリーブオイルなど

「レンジ」で加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

⚠ 警告

レンジ（電波）を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵（殻付き・殻なし）は加熱しない

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない

（加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど）

傷付いたプラグは使わない

破損による感電、ショートして火災などの原因になります

修理は販売店にご相談ください。

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

次の点もご注意ください

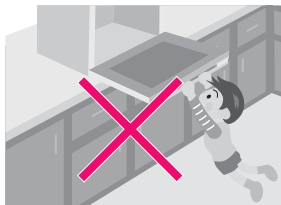
子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけど、感電、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります

ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

電子レンジが転倒、落下し、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例

- ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ●異常なにおいや音がする。
- ●ドアに著しいガタや変形がある。
- ●触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

設置について

転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- ●不安定な場所に置かない。
- ●置き台からはみ出さない。
- ●ドアに無理な力を加えない。

●転倒防止金具C（別売）をご利用ください。 ➡ P.4

万一、転倒・落下したら

外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 注意

設置について（つづき）

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

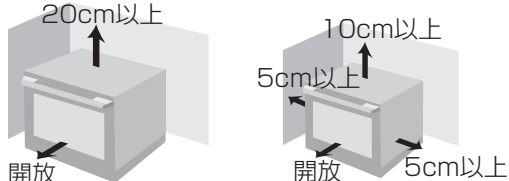
過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

●本体の上には物を置かない。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所 / 離隔距離（cm）	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離（cm）	20	0	0	（開放）	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

※上右図のように、離隔距離は左右を5cm以上あけると、上方は10cm以上でお使いいただけます。

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない

発火や発煙の原因になります

●庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

レンジ（電波）を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると

安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

庫内の包装材は取り出す

焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す

発火や発煙のおそれがあります

金属容器・付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない

火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、「オーブン」（発酵）や「グリル」上面以外では使わない。

付属の角皿は、「オーブン」や「グリル」上面以外では使わない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 注意

ドアは

物をはさんだまま使わない

電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない

ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する

けがのおそれがあります

調理中、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

排気口に手や物を近づけない

湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

セラミックカバーの上に物を置かない

容器などの溶けや変形の原因になります

セラミックカバーや庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない

破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターやスチームを使う調理中、調理後は、高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない

やけどのおそれがあります

●特に、本体や付属の角皿・グリル皿・水受皿・セラミックカバーは高温になります。

破れたり、水でぬれたりしたミトンは使わない

やけどのおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ラップやふたを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿やグリル皿を急冷するとき

付属の角皿に、湯を張る調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する

やけどのおそれがあります

●角皿に湯を張るとき
●角皿を庫内に入れるとき
●角皿を取り出すとき（熱い湯が残っています）

⚠ 注意

「グリル」両面上段でトーストを焼くときは

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

お弁当をあたためるときは

あたための「1 ごはん・おかず」であたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

●「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。
➡ P.56

ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所は

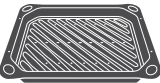
■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
- ●湿気の多い場所：
  飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
- ●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
  生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

お料理するときは

■記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

付属品について

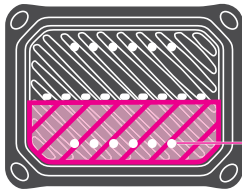
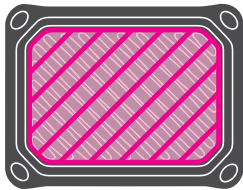
■付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

は使えません。　●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。（安全上のご注意 ➡ P.9）

加熱方法	レンジ	スチーム	グリル（両面、下面）	グリル（上面）	オーブン
角皿	×	×	×	○	○
グリル皿	×	○	○	○	×

グリル皿：食品の置きかた

●全面加熱時
中央部分が特によく焼ける範囲です。
食品は周囲の溝にかからないように、なるべく中央に置いてください。

●手前側加熱時（エリア加熱）
トースト以外はグリル皿の中央の線より手前側に食品を置いてください。（トーストの置きかた ➡ P.95）
一部のメニューは中央の線を少し越えることもあります。
各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。

手前の丸の線はトーストなど一部のメニューの置き位置の目安となります。

※グリル皿に前後はありません。

レンジ使用調理では

■缶詰（金属容器）や、レトルトパウチ食品（包装の一部にアルミを使用）は、別の容器に移して加熱してください。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、湯がたまることがあります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー（➡ P.14）にも水がたまります。毎回捨ててください。

■本体周辺（上部）の水滴をふき取ってください。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

■必ず付属のミトン2枚を使い、両手で出し入れしてください。
角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため必ずミトン2枚を使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。

「凍ったままグリル」※で調理するときは

本書に掲載されている「凍ったままグリル」レシピで下ごしらえした食品を、自動メニューの「25 鶏の照り焼き」、「26 ハンバーグ」、「27 焼きおにぎり」で焼くことができます。
市販の冷凍食品は、焼けません。パッケージの指示に従い様子を見ながら加熱してください。
※「凍ったままグリル」について➡ P.84

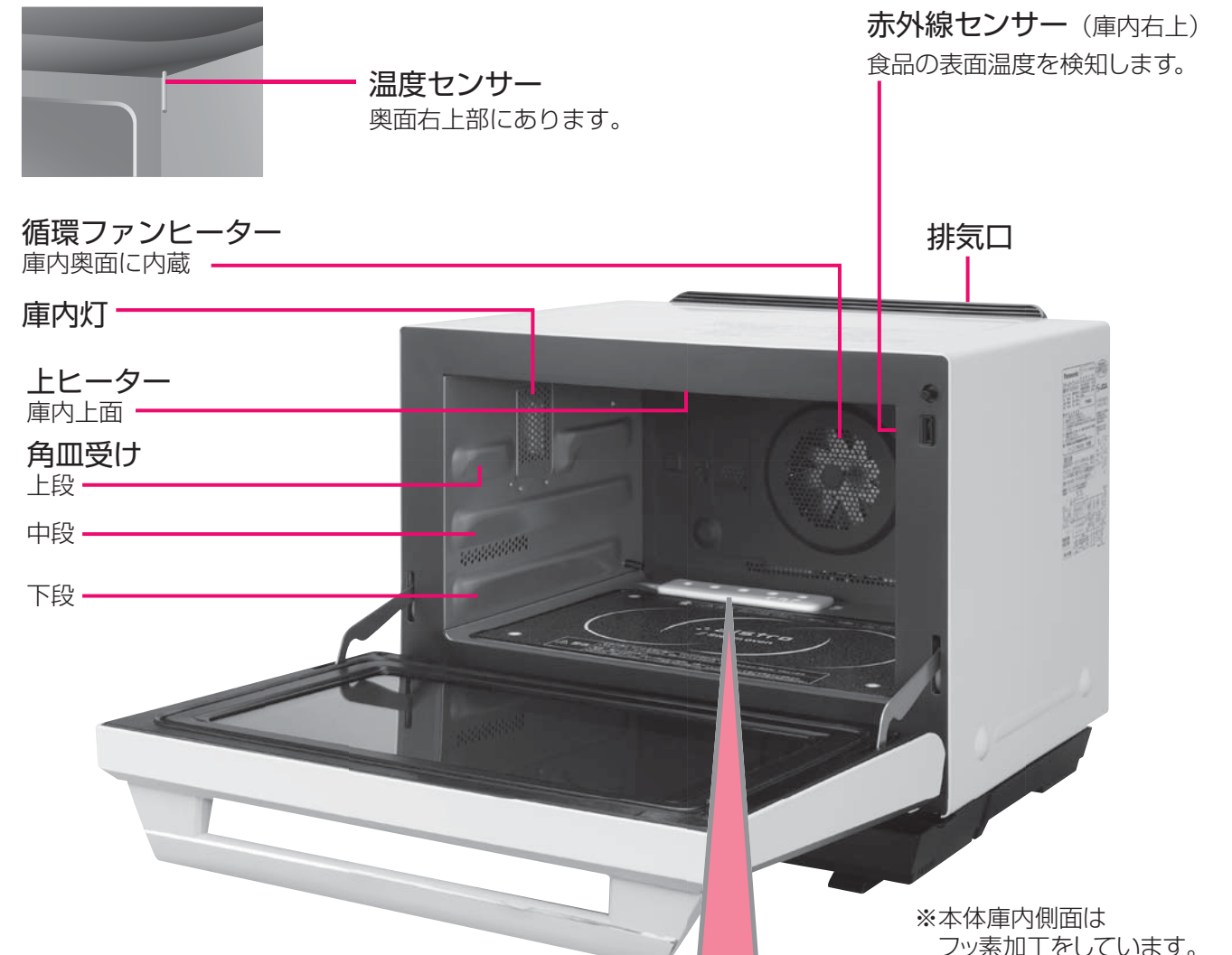
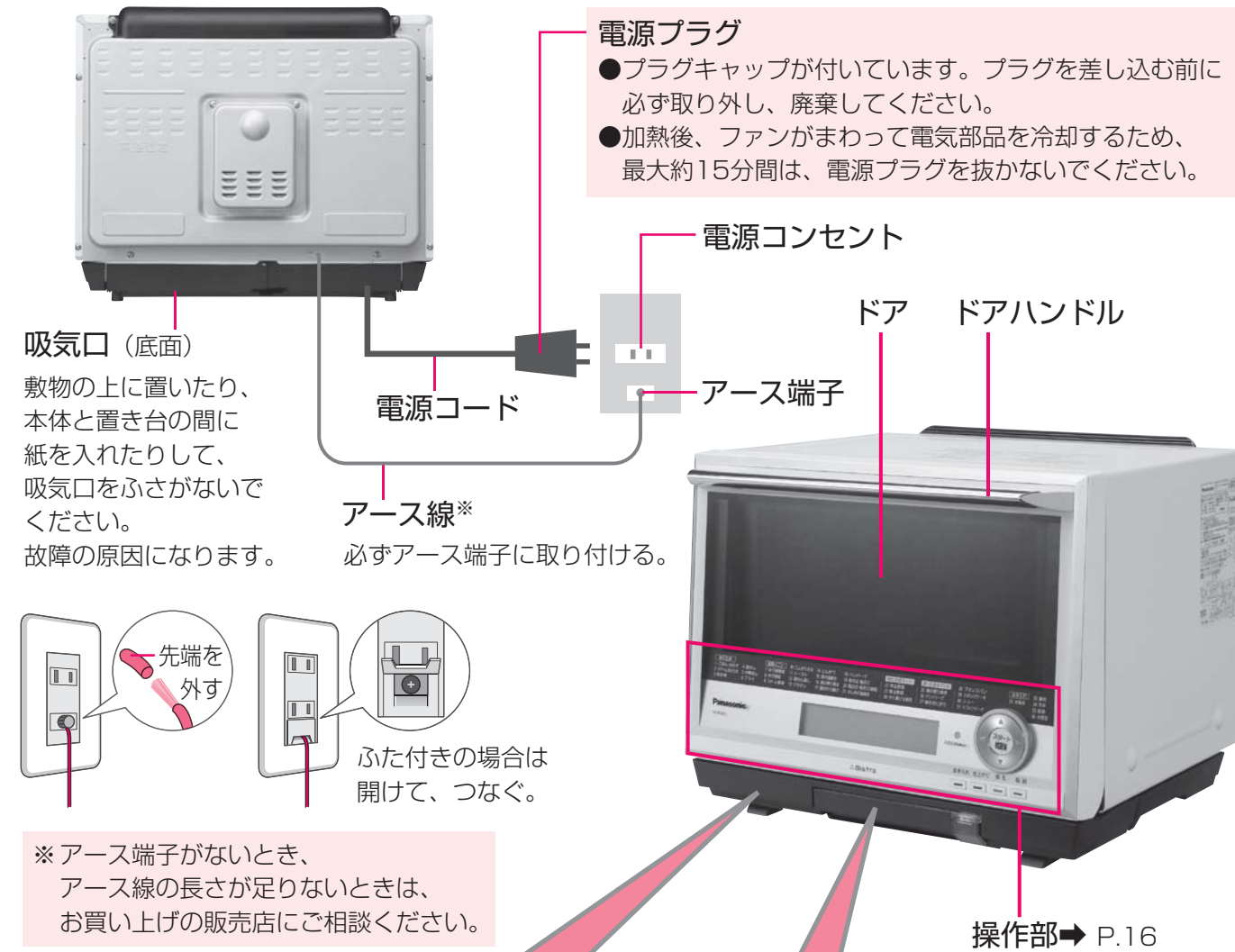
■本書に掲載されているすべての「凍ったままグリル」レシピは、冷凍した食品が上手に焼き上げられるように考えられたレシピです。
冷凍保存せずに焼くときは、以下の点にご注意ください。
- ●「ハンバーグ」は凍らせて加熱するレシピと材料の分量、手順が異なります。必ず、P.147に従って調理してください。
  それ以外のメニューは、冷凍しないで焼くときの目安をレシピに記載しています。あくまでも目安ですので、必ず様子を見ながら加熱してください。また、焼けないメニューには目安を記載していません。
- ●味が濃い、薄いときは、お好みで調味液やたれの分量を調整して調理してください。

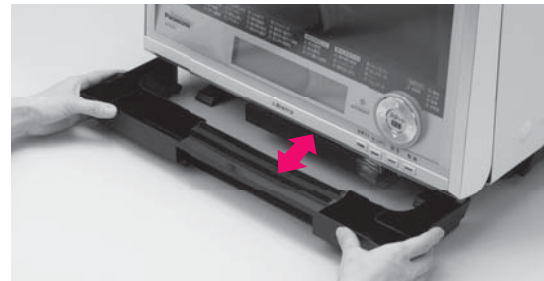
調理後は必ず

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。（さびの原因になります）
この製品は、スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使っていないときにも、調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。冷めてから、そのつどふきんなどで、ふき取ってください。

各部の名前

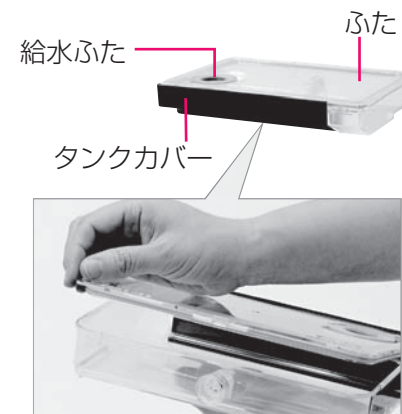
※アース端子がないとき、
アース線の長さが足りないときは、
お買い上げの販売店にご相談ください。

※本体庫内側面は
フッ素加工をしています。

クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。

給水タンク

スチームを使う調理のとき、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。➡ P.22

●ふた、タンクカバーは外せます。
(タンクカバーの外しかた➡ P.59)
ふたは「ここから開ける」と刻印されている方向から開けてください。

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

水受皿・セラミックカバー

スチーム時に、底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。

セラミックカバー
●水受皿への異物の混入や沸とうした湯によるやけど防止のカバーです。
●スチームを使うメニュー以外でも常に下記写真の状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、右横にすべらせるように外す。
(陶器製のため、落とすと割れます)

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

次ページへつづく

各部の名前 （操作部）

▲▼◀▶ボタンで、「あたため」「自動メニュー 7〜31」「お手入れ 32〜36」を選びます。
表示部にメニュー番号が表示されます。

●自動調理メニュー 一覧➡ P.25

エコナビランプ

●あたため「1 ごはん・おかず」の エコナビ運転中に点滅、点灯します。
➡ P.28

●エリア加熱対応メニューの 1 人分、2 人分の加熱中に点灯します。
➡ P.42

上下左右ボタン

▲▼◀▶ボタンでメニューを選びます。

基本の使いかた➡ P.18

スタート／決定ボタン

●選んだメニューを決定する。
または、加熱をスタートさせます。

●押すことができるときに、点灯または点滅します。
（加熱中は消灯）

基本の使いかた➡ P.18

取消ボタン

■操作を取り消す（初期画面に戻る）
調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「スタート／決定」ボタンを押すと、調理を再開します。

●ブザー音を消すことができます。
設定のしかた➡ P.19

表示部

自動や手動メニュー※1、使用する付属品と棚位置、レンジ出力や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

「デモ」が表示されているとき

店頭用モードのため、調理できません。

【解除方法】

① ◀▶ ボタンで「レンジ」に合わせる。
② 「スタート／決定」ボタンを4回押す。
③ 「取消」ボタンを4回押す。

戻るボタン

■前の操作に戻るとき

ひとつ前の操作画面に戻り、設定しなおすことができます。

●スタート後は戻れません。

お手入れボタン

お手入れ機能を選ぶとき
➡ P.60

仕上がりボタン

●「お好み温度」に合わせるとき
➡ P.30

●あたため、自動メニューの仕上がりを変えるとき
➡ P.27、29、35〜37、39、41、43

●スチームプラス設定時
➡ P.54

■ 自動電源オフ機能

しばらく操作をしないと、1分後に表示部が暗くなります。
また、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2〜15分）

■ 電源を入れるには

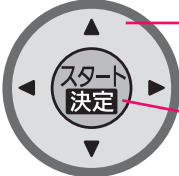
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源が入ります。
表示部に初期画面を表示します。

ドアを開閉すると電源が入ります

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

※1 手動メニュー（手動調理）…レンジの出力、オーブン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

基本の使いかた

① ▲▼◀▶ ボタンでメニューを選ぶ。
矢印の方向に移動できる。

② 「スタート／決定」ボタンで選んだメニューを決定する。
または、加熱をスタートさせる。

ブザー音について

音の設定パターンについては下記を参照ください。

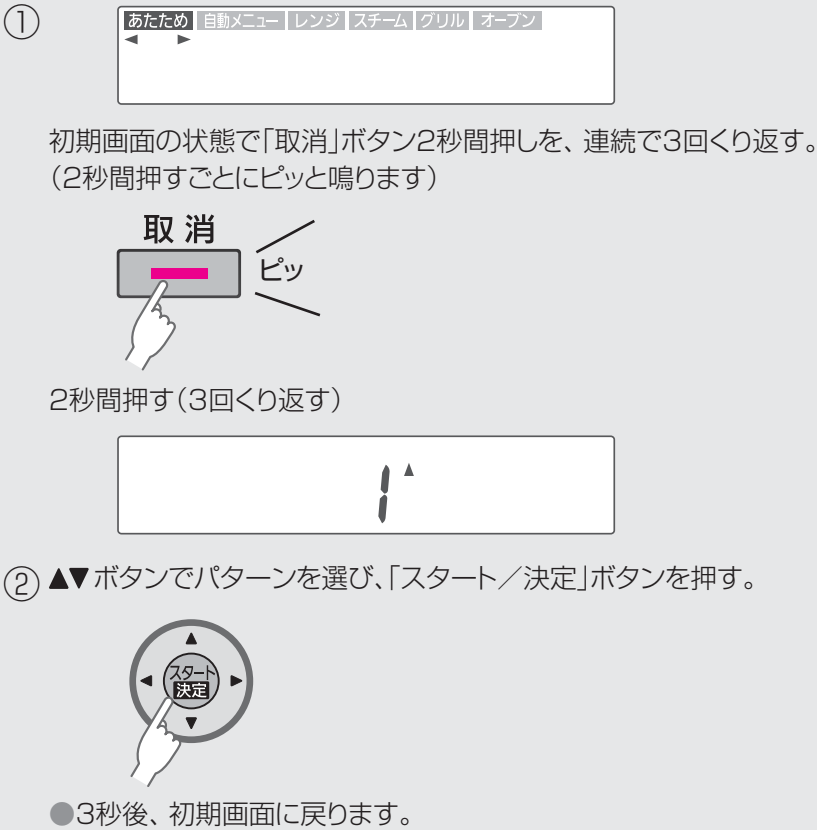
①

初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す。
（2秒間押すごとにピッと鳴ります）

2秒間押す（3回くり返す）

1

② ▲▼ ボタンでパターンを選び、「スタート／決定」ボタンを押す。

●3秒後、初期画面に戻ります。

■ブザー音の設定パターン

※工場出荷時は「パターン1」の設定になっています。

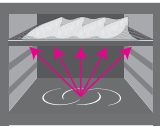
●パターン1：すべて鳴る
●パターン2：操作音のみ消す
●パターン3：操作音と終了音などを消す
（終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了取り出し忘れブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます）

ブザー音をパターン3に設定しているときは、予熱完了ブザーも鳴りません。
予熱時間は各メニューを参考に予熱完了の表示をご確認ください。

使える容器・使えない容器

加熱の種類	使える容器

加熱の種類：レンジ

レンジ
800～150W
300Wスチーム

レンジ加熱
（300Wスチームは レンジとスチーム）

使える容器

⚠ 警告

🚫 あたための「1 ごはん・おかず」であたためるとき、
自動メニューの「7 ゆで葉果菜」、「8 ゆで根菜」ではふた、および
ふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、
食品が発煙や発火するおそれがあります

加熱の種類：スチーム

スチーム

レンジ+スチーム加熱

加熱の種類：下面グリル

下面グリル

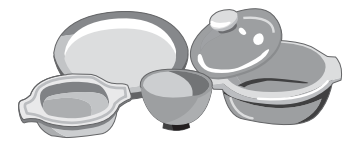
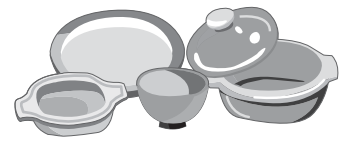
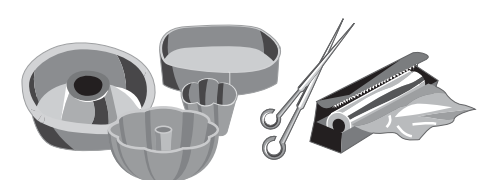
レンジ加熱

使える容器（スチーム・下面グリル）

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- 金銀模様の器（火花が出る）
- 色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 耐熱140℃以上の プラスチック、ラップ、シリコン容器

●ただし、次の物は使えません。
- 油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- 密閉したふたや袋
- 「電子レンジ使用可能」表示のない容器

加熱の種類：両面グリル

両面グリル

レンジ+ヒーター加熱

使える容器

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- 金銀模様の器（火花が出る）
- 色絵の付いた器（はげる）

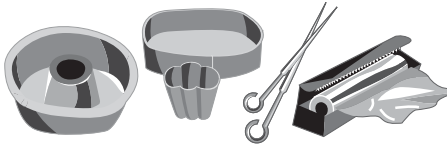
●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

加熱の種類：オーブン（発酵）、上面グリル

オーブン（発酵）、上面グリル

ヒーター加熱
（発酵はヒーターとスチーム 上面グリルは上ヒーターのみ）

使える容器

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器※

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

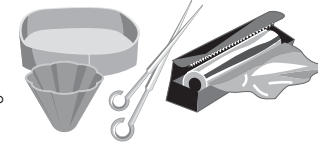
※シリコン容器は、オーブン（発酵）のみで使えます。容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。
上面グリルでは使えません。

使えない容器

レンジ・スチーム・下面グリル

✕ 金属容器、アルミホイル、金ぐし

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.9

✕ 耐熱140℃未満の プラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

両面グリル

✕ オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ

✕ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.9

オーブン（発酵）、上面グリル

✕ オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ

すべての加熱

✕ 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

✕ 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

✕ 紙製品や木、竹製品

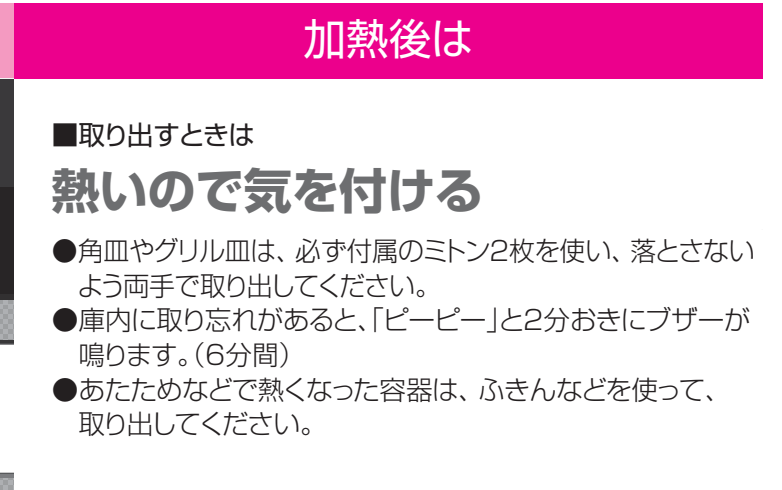
●市販の発熱体を使用した容器などで加熱すると、異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

●針金を使っている物は燃えやすくなります。

●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

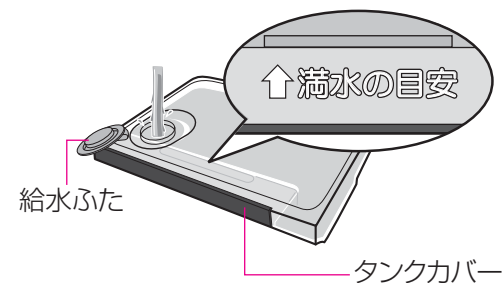
使いこなしのポイント

準備するとき

クリーントレー
給水タンク

■スチームを使うときは

給水タンクに、満水まで水を入れる　水

①給水タンクを取り出す。

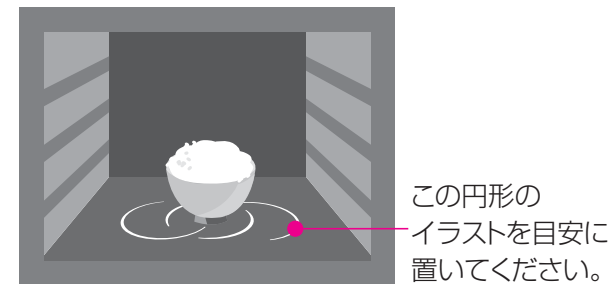
②給水ふたを開け、「満水の目安」の線まで水を入れる。
（水を入れ過ぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれることがあります）

③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）

- ●水は、毎回入れかえてください。
- ●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
  カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。
  - ●浄水器の水　●アルカリイオン水
  - ●ミネラルウォーター　●井戸水など
  （硬度の高い水は、水受皿（➡ P.15）が白くなることがあります）
- ●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
- ●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。
  タンクに水が入っていても表示します。
  加熱をスタートすると表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この円形のイラストを目安に置いてください。

加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。➡ P.12

■あたためや解凍で

庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して手動の「レンジ」で調理できます。
加熱時間の目安 ➡ P.56
「U50」について➡ P.69

異常ではありません!

スチーム使用時は…
- ●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
- ●終了後、庫内底面や側面に湯または水滴がたまることがあります。
  冷めてからふきんなどでそのつどふき取ってください。

設定するとき

14 とんかつ　15 鶏の塩焼き　16 鶏の照り焼き　17 鶏のから揚げ　18 ハンバーグ　19 塩さば・塩ざけ　20 塩さば・塩ざけ(減塩)　21 さんまの塩焼き　合わせ技セット　22 肉＆野菜　23 魚＆野菜　24 から揚げ＆野菜

300Wスチーム 水確認 レンジ 0分00秒

■時間設定、メニュー設定時に

便利な早送り機能があります（オートカウントアップ機能）

●時間設定時は
時間を合わせるとき▲ボタンを押し続けると、1回ずつボタンを押すよりも、大きく時間が進みます。（下記参照）
長い時間を合わせるのに便利です。

オーブン

設定時間	刻み
～30分	5分
30～120分	10分

オーブン以外

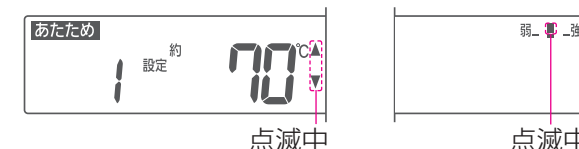
設定時間	刻み
～10分	1分
10～60分	5分
60～120分	10分
120分～	30分

最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください。
※スチームプラスのときは、早送り機能はありません。

●メニュー設定時は
自動メニューを選び、決定したあと▲▼ボタンの長押しで、メニュー番号を早送りします。

■あたためや自動メニューはスタート後にも

温度や仕上がりを変えられます

下記のような画面の▲▼または■が点滅中（スタート後、約14秒間）に▲▼ボタン、◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

スタート前にも、メニュー選択中に仕上がりを変えられます。
詳しくは、各使いかたのページをご覧ください。

加熱後は

■取り出すときは

熱いので気を付ける

- ●角皿やグリル皿は、必ず付属のミトン2枚を使い、落とさないよう両手で取り出してください。
- ●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
- ●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱してください

●追加できる時間
- ●自動メニュー：最大10分まで
- ●手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。

- ●表示部の▲の点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。
- ●加熱終了後、表示部の▲が点滅中に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
- ●表示部の▲の点滅時間（工場出荷時6分間）を変更できます。

1～6分の設定が可能
加熱終了後、表示部の▲が点滅中（1～6分間）に時間を合わせて追加加熱ができます。

OFF
加熱終了後、追加加熱はできません。
手動で時間を合わせて加熱してください。

■設定のしかた
初期画面の状態で「取消」ボタンを2秒間押し、ピッと鳴ったら5秒以内に▼ボタンを連続で5回押します。

▲▼ボタンを押すごとに、1～6分間の設定とOFFの設定ができます。

決定を1度押す

3秒後、初期画面に戻ります。

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	800~150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
	300Wスチーム レンジ+スチーム加熱	水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：いちご大福など	●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。
スチーム	スチーム レンジ+スチーム加熱	電波で庫内をあたためたあと、水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターで発生させたスチームと電波で食品を加熱し、蒸し上げます。 メニュー例：蒸しプリンなど	●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。ただし、茶わん蒸しはふたが必要です。
グリル	グリル（両面） レンジ+ヒーター加熱	電波と上ヒーターで食品を加熱します。裏返しの手間なく焼けます。 メニュー例：ハンバーグ・塩さば・塩ざけ・スペアリブなど	●両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。 ●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。 ●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。
	グリル（上面） ヒーター加熱	上ヒーターのみで食品を加熱します。上面の追加加熱ができ、食品の上面のみ焦げ目を付けられます。 メニュー例：グラタンなどの、上面を焼くときに	
	グリル（下面） レンジ加熱	電波のみで食品を加熱します。下面の追加加熱ができ、食品の下面のみ焦げ目を付けられます。 メニュー例：ぎょうざ・焼きそば	
オーブン（発酵）	オーブン（1段） ヒーター加熱	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・山形食パンなど	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。 ●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後などを入れかえます。 ●「発酵」はスチームを使用しています。 ●熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。
	オーブン（2段） ヒーター加熱	循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど	

自動調理メニュー一覧

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。

- ●：1~4人分対応メニューです。
- ◆：1~6人分対応メニューです。
- ■：2人分、4人分対応メニューです。
- ◎：2人分対応メニューです。
- 水：スチーム使用メニューです。給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.22

	メニュー番号	メニュー名		参照ページ	マーク一覧
あたため	1	ごはん・おかず		P.26~29	
	2	スチームあたため		P.26	水
	3	飲み物		P.34	
	4	酒かん		P.34	
	5	中華まん		P.34	水
	6	フライ		P.36	
自動メニュー	7	ゆで葉果菜		P.38、157、162、164、166	
	8	ゆで根菜		P.38	
	9	スチーム解凍		P.36	水
	10	こんがり8分	※1	P.202~217	◎
	11	トースト	※1	P.95	●
	12	茶わん蒸し		P.120、121	◆ 水
	13	グラタン	※1	P.125~127	●
	14	とんかつ	※1	P.148、149	●
	15	鶏の塩焼き	※1	P.145	●
	16	鶏の照り焼き	※1	P.144	● 水
	17	鶏のから揚げ	※1	P.143	●
	18	ハンバーグ	※1	P.147	●
	19	塩さば・塩ざけ	※1	P.129、134、135	●
	20	塩さば・塩ざけ（減塩）		P.134、135	● 水
	21	さんまの塩焼き※1		P.131	●
	22	合わせ技セット 肉＆野菜		P.171、173、195、197、199	■
	23	合わせ技セット 魚＆野菜		P.175、177、187、189、191、193	■
	24	合わせ技セット から揚げ＆野菜		P.169、181、183、185	■
	25	凍ったままグリル 鶏の照り焼き	※1	P.80、81	● 水
	26	凍ったままグリル ハンバーグ	※1	P.77~79	●
	27	凍ったままグリル 焼きおにぎり	※1	P.74~76	●
	28	フランスパン	※2	P.89	水
	29	スポンジケーキ	※2	P.116、117	水
	30	シュー	※2	P.107	水
	31	シフォンケーキ	※2	P.112	水

※1はエリア加熱対応メニューです。
※2は予熱ありメニューです。

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。

1品をあたためる（ごはん・おかず／スチームあたため）

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

⚠ 警告

あたためめの「1 ごはん・おかず」であたためるときは
- 100g未満の食品は45℃以上であたためない
  赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
  手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.56
- 粒入りスープはあたためない
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.56
- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

上手にあたためるために
P.32の「コツ」を
必ず読んでください

1品を スピーディーに

あたため
「1 ごはん・おかず」

調理済みのおかずや
ごはんなどを、自動で
すばやくあたためます。

レンジ加熱

1 あたため を選び スタート決定 、「1」を選んで スタート決定 （加熱開始）

- 100～500gまで。（冷凍ごはんは300gまで）
- 食品により、ラップをする。➡ P.33
- ラップをするときはゆったりと。（破裂の原因）
- 市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- スープやみそ汁はマグカップを使わない。（沸とうするおそれ）
- 食品の分量に合った耐熱容器で。
- 冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。

■仕上がり温度を変えるとき

- スタート後、表示部の▲▼が点滅中（約14秒間）に
  ▲▼ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
- 45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - 温度の目安➡ P.30
- メモリー機能
  55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、
  次回のあたため時に表示されます。
- 現在温度は
  - 約50秒後から表示します。
    （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
  - 0℃未満は表示しません。

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえなどをして
「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.56

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」600Wで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.69

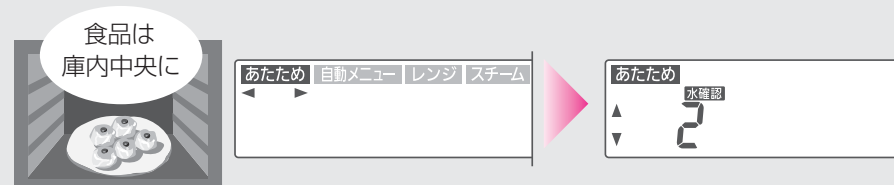
タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

1品を スチームで しっとり

あたため
「2 スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を
防いで、しっとり、
ふっくらあたためます。

レンジ+スチーム加熱

1 あたため を選び スタート決定 、「2」を選んで スタート決定 する（加熱開始）

- 100～500gまで。（冷凍ごはんは300gまで）
- ラップはしない。（ただし、冷凍ごはんはラップをしたままで加熱できます）
- 市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- 異なる食品は同時にあたためられません。

■仕上がりを変えるとき

やや弱　やや強

標準

- スタート後、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）
  に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで
  変更できます。
  スタート前にも変更できます。
- 小さな切り身魚や小魚などは、脂の具合や
  形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
- 残り時間は途中から表示します。
  （短い時間で終了するときは、表示しない場合が
  あります）
- あたためめの「1 ごはん・おかず」より、時間は
  やや長くかかります。

■加熱不足のときは追加加熱をする
表示部の▲が点滅中（6分間）に、時間（最大10分）を
合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは取り出して
混ぜ、「レンジ」300Wで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」300Wスチームで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.69

お願い
調理後、水受皿部（➡ P.15）に湯が残ることがあります。
水受皿部が十分に冷めてからふきんなどでふき取って
ください。

次ページへつづく

2品をあたためる ごはん・おかず

上手にあたためるために
P.32の「コツ」を
必ず読んでください

⚠ 警告

あたための「1 ごはん・おかず」であたためるときは

●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.56

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.56

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■付属の角皿は使えません

2品を同時に

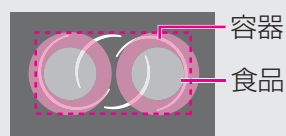
あたため
「1 ごはん・おかず」

ごはんやおかずを同時にあたためられます。

レンジ加熱

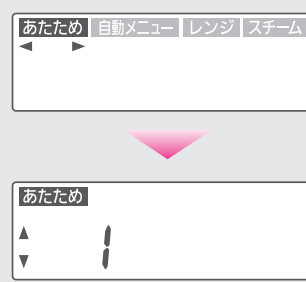
1 あたため を選び (スタート決定)、「1」を選んで (スタート決定) (加熱開始)

室温のごはんとおかず以外にも、冷凍を含む2品があたためられます。

（食品の置きかた）

できるだけ中央より離して
イラストの点線内の両端に
食品を置きます。
（赤外線センサーがうまく2品と
判定できないため）
※容器は点線内から出てもよい

あたため | 自動メニュー | レンジ | スチーム

あたため 1

●65℃以上に設定してください。
（60℃以下に設定した場合、うまくあたたまらないことがあります）
●カレー、カレーライスは85～90℃に設定してください。
●1皿約100～250gまで。それぞれ食品の分量はほぼ同量に。
●食品の分量に合った耐熱容器で。
●食品により、ラップが必要です。➡ P.33
●自動のあたために向かない食品、食品の組み合わせは➡ P.29

■仕上がり温度を変えるとき

●スタート後、表示部の▲▼が点滅中（約14秒間）に
▲▼ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
●45～90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
●温度の目安➡ P.30
●メモリー機能➡ P.27

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえなどをして
「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.56

2品あたためにに向かない食品
●スープ、みそ汁などの汁物
●たれ、ソースのかかった食品
●冷凍カレー、冷凍シチュー
※市販の冷凍食品、加工食品（自動あたため不可の食品）

冷凍を含む2品のときは
八宝菜、肉団子などのあん物、汁けの多い煮物は
上手にあたためられません。

■上記以外にも、冷凍を含む2品の場合、食品の種類や分量の組み合わせによってうまくあたたまらない場合があります。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」600Wで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.69

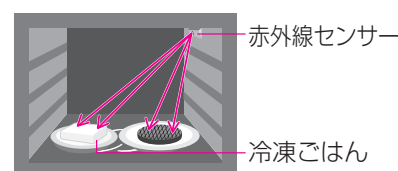
エコナビ運転

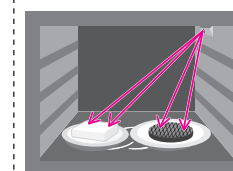
2品あたため時に、それぞれの食品の温度差や置き位置を見分けて、「ねらって加熱※」をします。
この電子レンジで「ねらって加熱※」をしない場合と比べて、省エネ効果があると判定した場合に、
エコナビ運転となります。
（エコナビ運転は、あたため「1 ごはん・おかず」の65～85℃設定で働きます）

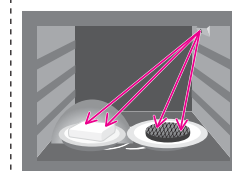
お知らせ
●1品あたため時も、温度差を検知したら「ねらって加熱※」をして、エコナビランプは点滅します。
省エネ効果があると判定したらエコナビランプが点灯します。
●「ねらって加熱※」（ランプが点滅）しても省エネ効果がない場合には、ランプは消灯します。
●ランプの点滅、点灯のタイミングは食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により異なります。

※「ねらって加熱」とは…温度の低い部分に効率よく電波をあて食品をあたためる機能です。

●エコナビQ&A➡ P.67

1 赤外線センサーで
食品温度を
リアルタイムにチェック。

消 灯

2 赤外線センサーが
食品の温度差を検知した場合
温度の低い食品を「ねらって加熱※」
しながら、エコナビ判定を開始。

ECONAVI 点 滅

3 食品の温度差が大きく、
「ねらって加熱※」によって
省エネ効果があると判定した場合
エコナビが確定。

点 灯

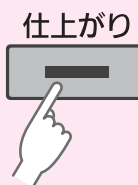
エコナビ判定中 | エコナビ確定 | エコナビ運転

●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了までランプが点滅する場合と、
途中で消灯する場合があります。
●エコナビが確定した場合は、点滅開始から省エネになっています。

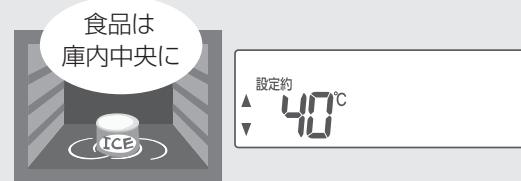
●70℃設定で冷凍ごはん150gと冷蔵ハンバーグ90gの2品あたための場合、上昇温度1℃当りの電力量が
エコナビ運転時（0.842Wh/℃）と「ねらって加熱※」をしなかったとき（0.967Wh/℃）の比較にて、約13%の省エネとなります。

次ページへつづく

1品をお好み温度に

■付属の角皿は使えません

人肌にしたいベビーフードや、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます。

レンジ加熱

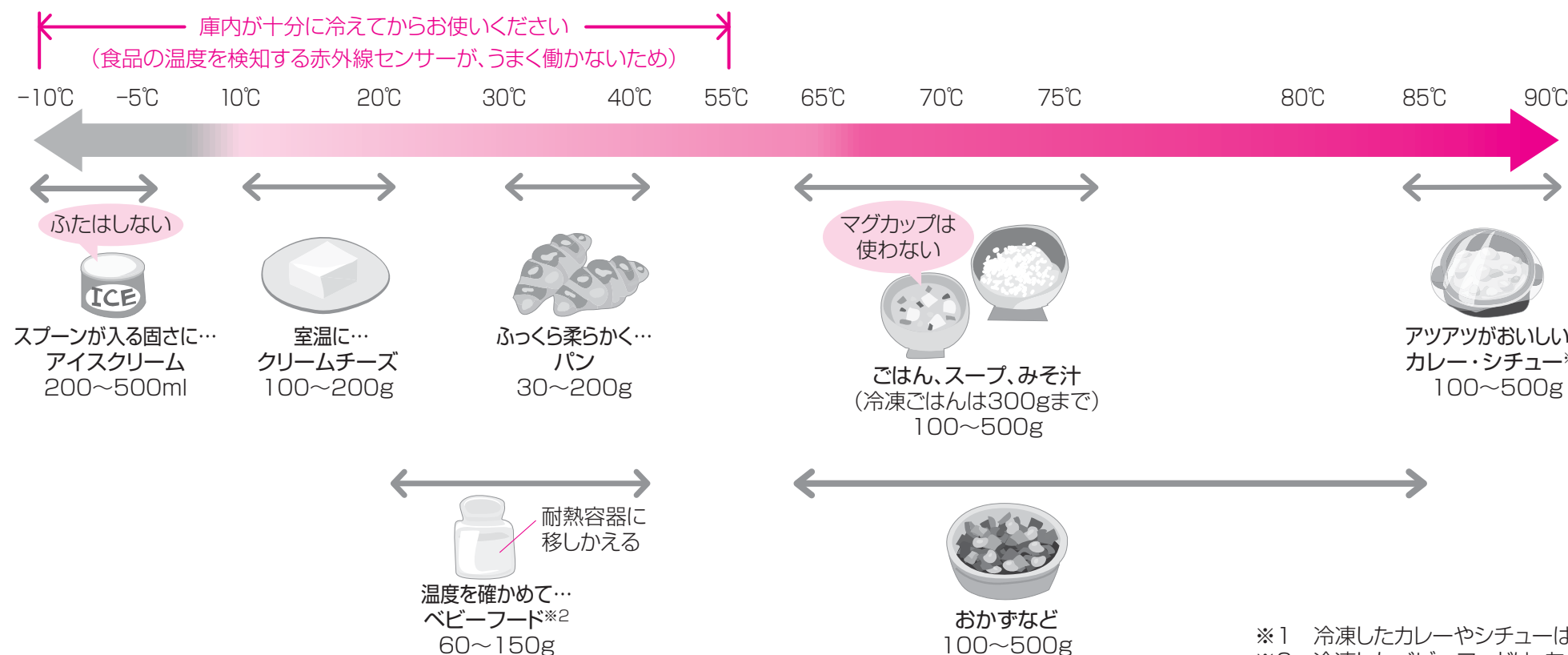
1 仕上がり を押し、▲▼で温度を合わせる

●−10〜90℃まで。
「仕上がり」ボタンを押すと40℃を表示します。
「仕上がり」ボタンを押しても温度を変更できます。

●食品により、ラップをする。➡ P.33
●食品の分量にあった耐熱容器で。

2 スタート決定 (加熱開始)

●スタート後に温度変更はできません。
●設定温度と現在温度が表示されます。
●現在温度は
- 約50秒後から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
- 0℃未満は表示しません。

●メモリー機能（➡ P.27）はありません。

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

⚠ 警告

🚫 「お好み温度」で加熱するときは

●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。
➡ P.56

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。
➡ P.56

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

※1　冷凍したカレーやシチューは、ラップをして「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。➡ P.56
※2　冷凍したベビーフードは、あたためられません。

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、
安全上、あたための「1 ごはん・おかず」を選ばないでください (安全上のご注意➡ P.6〜8、11)

食　品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品(45℃以上に設定の場合) ●ふた・および、ふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ ●油脂の多い液体(バター、生クリーム、オリーブオイルなど) ●粒入りのスープ ➡ 突沸とうして飛び散るおそれ	●油脂の多い液体、粒入りスープはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56 ●バターはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する➡ P.154
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ●お酒 ➡ 突沸とうして飛び散るおそれ	あたための「3 飲み物」「4 酒かん」で加熱する➡ P.34
●割りほぐしていない卵、ゆで卵(殻付き・殻なし) ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す(レンジ用のふたはすき間をあける) 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
お弁当 ➡ 容器が変形するおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵・アルミケース・調味料は取り出す 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56

■あたための「1 ごはん・おかず」を選ぶと上手にあたためられない食品

食　品	加熱方法 または 注意事項
中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎたりします	あたための「5 中華まん」で加熱する➡ P.34
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	あたための「6 フライ」で加熱する➡ P.36
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●「仕上がり」ボタンを押し、▲▼ボタンで温度を合わせ、「お好み温度」機能で加熱する➡ P.30 ●パンは、「レンジ」600Wでも加熱できます➡ P.56
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
パン ➡ 固くなります	
500gを超える食品、冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません(加熱ムラ)	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになります	「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56

■あたためるときにコツが必要な食品

食　品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85〜90℃に設定する また加熱後、必ず混ぜる
たれのかかった食品	たれが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口で浅めの耐熱容器を使う
厚み、大きさが不均一な2つの食品	食品の厚みや大きさ、分量などをそろえる➡ P.28
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる

■ラップをする／しないのコツ

○

●蒸し物
●冷凍した食品 など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●たれがかかった食品
●冷凍ごはん(お皿にのせる)
●冷凍食品(フライを除く)

※スチームを使ったあたためでも、カレー・シチューのあたため時にはラップをしてください。

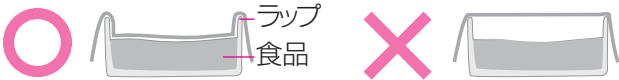
×

●焼き物　●揚げ物
●いため物　●汁物 など

●水分を逃がしてパリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ごはん
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

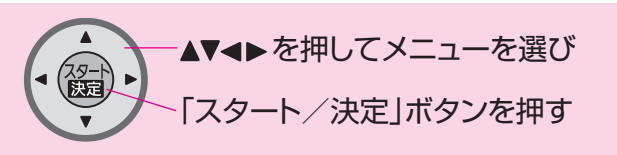
※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはできるだけ食品に添わせましょう
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる 飲み物／中華まん

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)
加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、あたための「3 飲み物」または「4 酒かん」で加熱する。

■付属の角皿は使えません

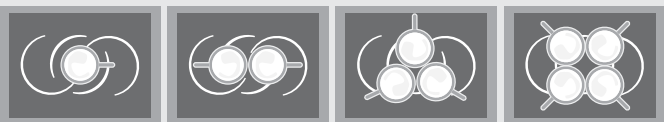
牛乳やコーヒー、お酒などを

あたため
「3 飲み物」「4 酒かん」

「3 飲み物」：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
「4 酒かん」：お酒

レンジ加熱

●広口で背の低い容器を使う。
●酒かんは背の低い、ずんぐりとした容器を使う。
コップでお酒をあたためるときも広口のコップを使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

■個数に合わせた置きかたがあります(中央に寄せて置く)

●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

■仕上がり温度を変えるとき

飲み物：35〜70℃
(工場出荷時の設定：60℃)

酒かん：40〜60℃
(工場出荷時の設定：50℃)

●飲み物の種類や容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。
●スタート後、表示部の▲▼が点滅中(約14秒間)に▲▼ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
スタート前にも変更できます。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
●飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。
それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。
「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
➡ P.56

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」600Wで加熱してください。
(熱いのでやけどに注意)
「U50」について➡ P.69

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

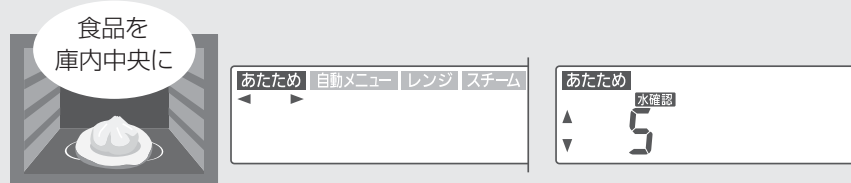
中華まんをフワッとしっとり

あたため
「5 中華まん」

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。

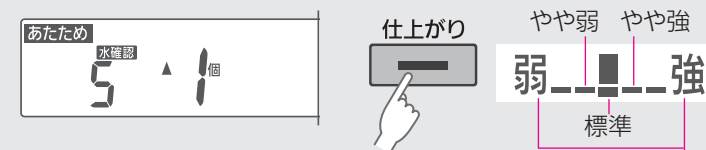
レンジ+スチーム加熱

(加熱時間の目安　冷蔵4個：約10分、冷凍4個：約14分)

1 あたため を選び スタート決定 、「5」を選んで スタート決定

●冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたために。
●分量は一度に1〜4個まで。
●1個の重さは70〜120gまで。

●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。
●手作りの物はうまくあたたまりません。

■個数に合わせた置きかたがあります

2 ▲▼で「1〜4個」を選び、「仕上がり」ボタンで種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

	弱	やや弱	標準	やや強	強
中華まん	—	—	小	中	大
目安重量			70〜120g		
あんまん	小	中	大	—	—
目安重量	70〜120g				

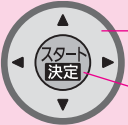
●室温の中華まん・あんまんは熱めに仕上がりますので、「仕上がり」ボタンで上表より1〜2段階弱めに設定してください。
●70g未満や120gを超える中華まん・あんまんのあたためはうまくできません。「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。

3 スタート決定 (加熱開始)

■加熱不足のときは追加加熱をする
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。
加熱終了後、表示部の▲が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
「レンジ」300Wスチームで、加熱時間を合わせます。➡ P.57

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

あたためる 揚げ物 ／解凍する スチーム解凍

■付属の角皿は使えません

フライや天ぷらをカリッと

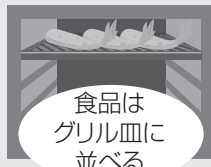
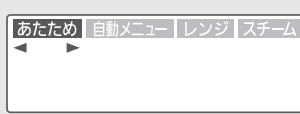
あたため
「6 フライ」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

グリル皿

レンジ+ヒーター加熱

(加熱時間の目安：約5分)

1 あたため を選び （スタート決定）、「6」を選ぶ

(上段)

- ●分量は100～700gまで。
- ●ラップはしない。
- ●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- ●食品はグリル皿に直接のせる。(オーブンシートも使えます)

お願い
- ●アルミホイルは火花が出るので、使えません。
- ●冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 食品の温度や重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)

仕上がり　弱 やや弱 標準 やや強 強

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

	弱	やや弱	標準	やや強	強
室温	100～200g	200～350g	350～550g	550～700g	
冷蔵庫で保存したとき	―	100～200g		200～350g	350～700g

- ●かき揚げは焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。
- ●冷蔵庫で保存した場合は、ぬるめに仕上がることがあります。様子を見ながら追加加熱してください。

3 （スタート決定） する(加熱開始)

●天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の▲が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

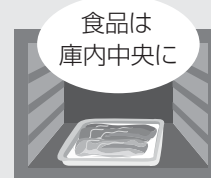
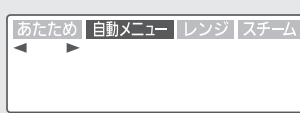
肉や魚を解凍する

自動メニュー：
「9 スチーム解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

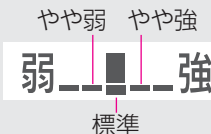
冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 自動メニュー を選び （スタート決定）、「9」を選んで （スタート決定） (解凍開始)

- ●発泡スチロールのトレーのまま入れる。
- ●ラップはしない。
- ●トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- ●分量は100～500gまで。
- ●給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。
- ●100g、500g、さしみは仕上がりを変えます。

	仕上がり
100g	やや弱
500g	やや強
さしみ	弱

- ●肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。
- ●薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

●形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき(5段階)

●スタート後、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。スタート前にも変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の▲が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき
「レンジ」150Wで加熱時間を合わせます。➡ P.56

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」150Wで解凍してください。
(熱いのでやけどに注意)
「U50」について➡ P.69

スピーディーに解凍するためヒーターを使っています。食品を取り出すときは、天井などが熱くなっているためご注意ください。

スチーム解凍では、赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください

■まず上手な冷凍から！
- ●新鮮な食材を選びましょう。
- ●薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- ●1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
- ●ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。
- ●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- ●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- ●分量が100g未満の食品。
  ➡「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.56
- ●ゆでて冷凍した野菜。
  ➡「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.56

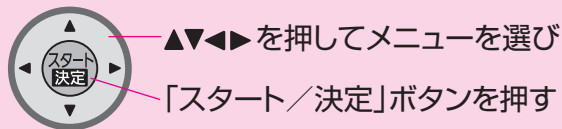
ゆでる

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

⚠警告

⃠ ●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
●100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
●薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）
火花が出て焦げることがあります
➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

葉果菜や根菜を

自動メニュー：
「7 ゆで葉果菜」
「8 ゆで根菜」

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜や
じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

1 自動メニュー を選び

次の場合、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.56
●100g未満のとき
●大きめ、厚めに切ったとき

2 「7」または「8」を選び スタート決定 （加熱開始）

■仕上がりを変えるとき（3段階）

弱＿ ▮ ＿強

●スタート後、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
スタート前にも変更できます。
●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。
根菜は、加熱後約5分蒸らしてください。（ムラ解消のため）

■加熱不足のときは追加加熱をする
表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
追加加熱について➡ P.23

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

〈葉菜〉100～500gまで（ほうれん草や小松菜などは300gまで）

●ほうれん草、小松菜
●葉と茎を交互に重ねる
●太い茎には十文字に切り込みを入れる
※小松菜300gは仕上がり「強」に。
➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●キャベツ
●固い芯を取る
●大きさをそろえて切る

●グリーンアスパラガス
●穂先と根元を交互に重ねる
➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

耐熱性の平皿に並べてから…

皿からはみ出さないように
ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない
●ラップをするときはゆったりと包み込む

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
●大きさをそろえて切り、塩水につける
●大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー
●小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから…

ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない

〈根菜〉100g～1kgまで（にんじん、大根は500gまで）
➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

●にんじん、大根
●輪切り、いちょう切りに
●厚さ2～3cmの輪切りに
（重ねないで皿にのせる）

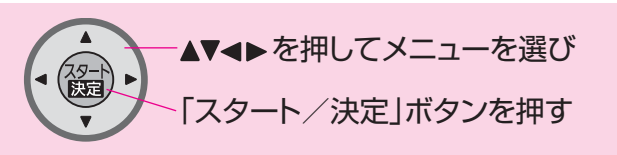
●じゃがいも、さつまいも、さといも
●そのまま洗って使う
●切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる
（重ねないで皿にのせる）

耐熱性の平皿に並べてから…

ラップをかける

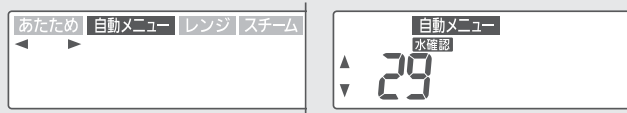
●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない
●根菜は、加熱後約5分蒸らす
（ムラ解消のため）

自動メニューで調理する 自動メニュー

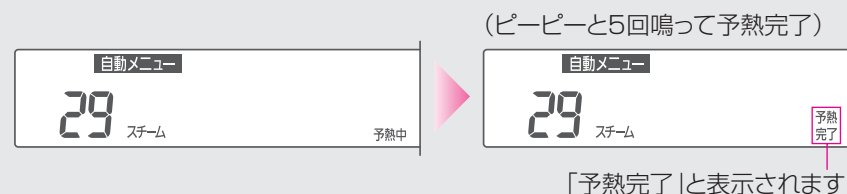
▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

■自動メニューの基本的な使いかた

予熱ありメニュー
「自動メニュー 28〜31」

（例 自動メニュー:「29 スポンジケーキ」のとき）

1 自動メニュー を選び スタート決定、「29」を選んで スタート決定

2 予熱をスタートする
（角皿・食品は入れずに、庫内をあたためます）
●「30 シュー」は段数も選びます。➡ P.107
●フランスパン（➡ P.89）は、庫内に角皿を入れて予熱します。

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

「予熱完了」と表示されます

●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

ブザー音をパターン3に設定しているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定のしかた➡ P.19

3 予熱が完了したら
食品を入れ スタート決定
（加熱開始）

■仕上がりを変えるとき（3段階）
スタート後、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
スタート前にも変更できます。

自動メニューで調理する（つづき）

自動メニュー

予熱なしメニュー

自動メニュー

自動調理メニュー 一覧をご参照ください。➡ P.25

一部のメニューの1人分、2人分の食品の加熱時、グリル皿の手前を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎエリア加熱となります。

（例 自動メニュー:「18 ハンバーグ」4人分のとき）

1 自動メニュー を選び（スタート／決定）、「18」を選んで（スタート／決定）

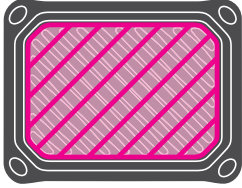
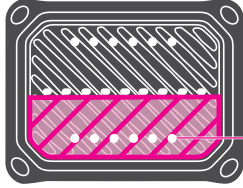
2 ▲▼で人数を選び（スタート／決定）（加熱開始）

●グリル皿への食品の置きかた
➡ 下記参照

■仕上がりを変えるとき
（メニューによって3または5段階）
スタート後、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
スタート前にも変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、追加加熱の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■エリア加熱中のエコナビ運転について　※エリア加熱対応メニューは➡ P.25

エリア加熱 を設定したとき、食品（グリル皿の手前）を上ヒーターと電波で上下同時に集中加熱します。
さらに温度センサーで庫内温度を検知して、加熱時間と加熱パワーをコントロールし無駄な加熱を防ぐことで、省エネ効果がありエコナビ運転となります。

お知らせ
- ●エコナビランプはスタート後、点灯します。
- ●食品の種類、分量、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
- ●Q&A ／エコナビについて➡ P.67
- ●塩さば2切れ（200g）を手動「グリル」両面上段で焼いた場合（208Wh）とエリア加熱のエコナビ運転で焼いた場合（181Wh）の比較にて、約13%の省エネとなります。

■グリル皿：食品の置きかた

●全面加熱時
中央部分が特によく焼ける範囲です。
食品は周囲の溝にかからないように、なるべく中央に置いてください。

●手前側加熱時（エリア加熱）
トースト以外はグリル皿の中央の線より手前側に食品を置いてください。（トーストの置きかた➡ P.95）
一部のメニューは中央の線を少し越えることもあります。
各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。

手前の丸の線はトーストなど一部のメニューの置き位置の目安となります。
※グリル皿に前後はありません。

レンジで加熱する

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

■付属の角皿は使えません

レンジ
「800～150W」

あたためなど、
自分で出力や時間を
設定して、加熱します。

レンジ加熱

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

「300Wスチーム」

酒蒸しなど、レンジ加熱に
スチームを足して、
しっとりと加熱します。

レンジ+スチーム加熱

1 レンジ を選び スタート決定

●食品により、ふたまたはラップが必要。➡ P.33、56

●「300Wスチーム」はラップをしない。

150W	300Wスチーム	300W	500W	600W	800W
弱火	中火	中火	強火	強火	強火

- 150W（弱火）：●解凍する ●煮込む
- 300Wスチーム（中火）：●しっとりふっくらあたためる ●蒸す
- 300W（中火）：●卵を調理する ●食品をあたためる ●はじけやすい
- 500W・600W（強火）：●冷凍食品をあたためる ●調理する ●食品をあたためる ●野菜をゆでる（下ごしらえ）
- 800W（強火）：●調理する ●食品をあたためる

2 出力を合わせ スタート決定

3 時間を合わせ スタート決定 （加熱開始）

残り時間

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23

■出力ごとの最大設定時間

出力	最大設定時間
800W	6分
600～300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●加熱時間の目安➡ P.56

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

強火と弱火を
組み合わせて

「連動調理」

かぼちゃの煮物など、
最初に強火でひと煮たちさせ、弱火で煮込む料理に使います。

レンジ加熱

（例：600Wで10分→150Wで60分）

1 レンジ を選び スタート決定

●食品により、ふたまたは落としぶたやラップが必要。

2 出力を合わせ スタート決定

●800～150Wで設定が可能です。
※「300Wスチーム」からの設定はできません。

3 時間を合わせる ▶ 手順4へ

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●連動調理も最大設定時間は上記と変わりません。

4 仕上がり ― を2秒間押し、時間を合わせる

●150Wの設定のみ可能です。

5 スタート決定 （加熱開始）

残り時間　　残り時間
（自動的に150Wに切り換わります）

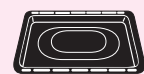
■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ 上記参照
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
➡ 上記参照

オーブンで調理する （オーブン）

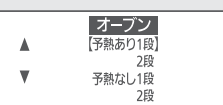
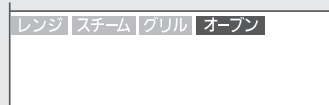
「スチームプラス」が使えます。➡ P.54

予熱ありで

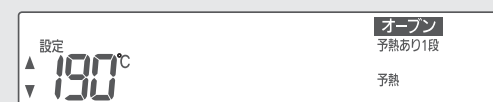
「予熱あり1段」
「予熱あり2段」

パンやお菓子などは、
庫内をあらかじめ
あたためてから、食品を
入れて焼き上げます。

角皿

ヒーター加熱

1 オーブン を選び (スタート決定)、「予熱あり1段」または「予熱あり2段」を選んで (スタート決定)

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
※クリスピーピザ（➡ P.97）は庫内に角皿を入れて予熱します。

2 温度を合わせ (スタート決定)、予熱をスタートする

（角皿・食品を入れずに庫内をあたためます）

手順 3 へ

●100〜300℃まで。
［庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上のとき）は、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］
●加熱中も▲▼ボタンで温度が変えられます。

●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

3 予熱が完了したら、食品を入れる

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

「予熱完了」と表示されます

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

ブザー音をパターン3に設定しているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定のしかた➡ P.19
※本書レシピ以外のメニューで予熱をする場合は、予熱完了の表示にご注意ください。
オーブン予熱時間の目安➡ P.57

4 時間を合わせ (スタート決定)（加熱開始）

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23

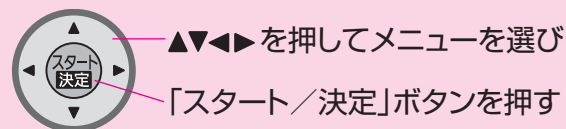
●最大設定時間　120分

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23
表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、
角皿の前後の穴をふさがないでください。
焼きムラの原因になります。

オーブンで調理する オーブン

予熱なしで

オーブン

「予熱なし1段」
「予熱なし2段」

始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

角皿

1 オーブン を選び スタート決定 、「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選んで スタート決定

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い

アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

2 温度を合わせ スタート決定

●100～300℃まで。
庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上のとき）は、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。

●加熱中も温度が変えられます。

3 時間を合わせ スタート決定（加熱開始）

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23

●最大設定時間　120分

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

スチームを使って **発酵させる**

「オーブン30～45℃」

スチームの効果で、霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。

角皿

1 オーブン を選び スタート決定 、「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選んで スタート決定

●予熱ありでも設定できます。

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。

お願い

●温度管理が難しいフランスパンなどは、室温での発酵をおすすめします。
➡ P.88

●設定温度が30℃、35℃のとき、室温がこの温度に近い、あるいは室温がこの温度より高い場合（夏場など）は、スチームが十分に出ないことがあります。
様子を見ながら霧吹きをしてください。

2 温度を合わせ スタート決定

●30・35・40・45℃のいずれかに合わせます。

●発酵中は、温度変更できません。

3 時間を合わせ スタート決定（加熱開始）

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23

●最大設定時間　120分

●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。

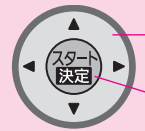
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。

■発酵不足のときは追加発酵をする

加熱終了後、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

グリルで焼く グリル

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

両面を
焼く

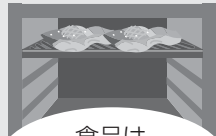
グリル

「両面上段」
「両面中段」

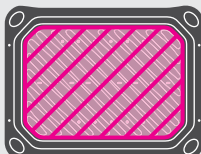
トーストや肉や魚など
裏返す手間がなく、
こんがりと焼き上げます。

グリル皿

レンジ+ヒーター加熱

1 グリル を選び スタート決定

食品は
グリル皿に並べる

（上段・中段）

●エリア加熱機能はありません。
●食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。
●中央部分が特によく焼ける範囲です。
●食品はなるべく中央に置いて焼きます。
●並べかたは、各レシピページのイラストを参照してください。

●グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
●火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。
●大きい一尾魚は、焼けにくい場合があります。また、脂が少ない場合も焼き色が付きにくくなります。

2 「両面上段」または「両面中段」を選んで スタート決定

3 時間を合わせ スタート決定（加熱開始）

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●最大設定時間　30分
料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせてください。
（長くしすぎると底面が焦げることがあります）

■加熱不足のときは追加加熱をする
●上面の焼き色が薄いときは
加熱終了後、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。
●一尾魚のように身が厚く、内部の火通りが気になるときは
「取消」ボタンを押し、「グリル」両面上段または両面中段で加熱します。

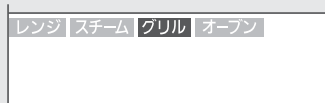
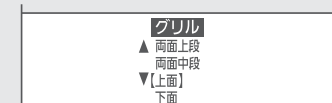
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

グリルで焼く グリル

上面だけを
焼く
グリル
「上面」

上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

角皿　グリル皿
ヒーター加熱

❶ グリル を選び

（上段・中段・下段）

❷「上面」を選び

❸ 時間を合わせ（加熱開始）

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●最大設定時間　30分

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

■付属の角皿は使えません

下面だけを
焼く
グリル
「下面」

下面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

グリル皿
レンジ加熱

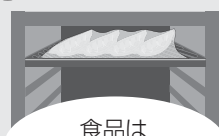
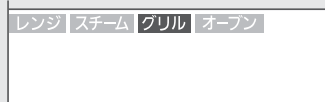
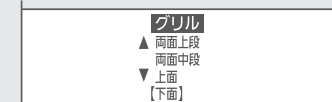
❶ グリル を選び

（上段・中段）

●下段は使えません。
●食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。
●中央部分が特によく焼ける範囲です。
●食品はなるべく中央に置いて焼きます。

●グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
●火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。

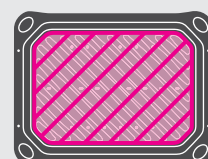
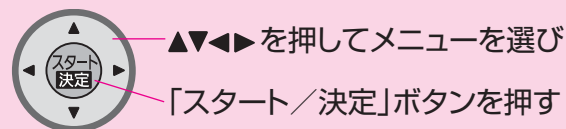
❷「下面」を選び

❸ 時間を合わせ（加熱開始）

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●最大設定時間　20分

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」下面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

スチームプラス （オーブン／グリル）／ スチームで蒸す （スチーム）

■スチームプラス…手動のオーブンやグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

オーブン、グリルのときに
スチームを入れる

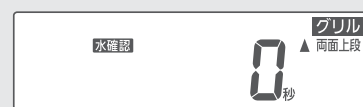
火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

オーブンのときは調理前に、温度を約10℃高めに設定しておきます。

スチームを入れるタイミング
〈オーブン〉
●スポンジケーキ
薄く焼き色が付いたとき、約5～10分間を目安に設定する。
●シフォンケーキ
焼き色が付いてから、約5分間を目安に設定する。
●シュー
加熱を開始したときに約5～15分間を目安に設定する。

〈グリル〉
調理時間の約⅔を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に設定する。

❶ 調理中に 仕上がり を2秒間押す
（5秒以内に時間を合わせる）

表示部に「水確認」が表示されます。
（例：両面上段）

❷ ❶ の操作から5秒以内に時間を合わせる

「オーブン」の場合（最大30分）

「グリル」の場合（最大3分）

●残り時間以上に設定することはできません。
●スチームプラス中は、オーブンの温度は変えられません。

❸ 3秒後、「スチームプラス」が始まる
（表示部に「スチーム」が点灯し、加熱画面に戻る）

●表示される残り時間には、スチームプラスの時間も含まれます。

■途中でスチームを止めたいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押します。
（「取消」ボタンを押すと、すべての加熱が中止されます）

■時間を変更したいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押し、手順 ❶ からやり直す。
●残り時間以上の時間は、設定できません。

■付属の角皿は使えません

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

蒸す
スチーム

野菜や魚介類など、スチームと電波の合わせ技でしっとりふっくら蒸し上げます。

グリル皿
レンジ+スチーム加熱

❶ スチーム を選び スタート/決定

（上段・中段・下段）

●ラップはしない。
●食品は、グリル皿に直接並べる。耐熱容器も使えます。
ただし、金属製の容器は使えません。
使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
〈メニュー例〉
●グリル皿に直接並べるメニュー
「ふかしいも」➡ P.160
●耐熱容器に入れてグリル皿に並べるメニュー
「蒸しプリン」➡ P.110

❷ 時間を合わせ スタート/決定 （加熱開始）

●スタートして約4分後、スチームが発生します。
●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23

●最大設定時間　30分

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23
表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、スチームで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

手動加熱するときの目安時間

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ600W(あたため)

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒~3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分30秒~2分	—
	粒入りスープ※	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒~2分	—
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	—
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	—
	野菜いため	1人分(200g)	約2分	—
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	—
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	—
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	—
	牛乳	1杯(200ml)	約1分~1分20秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	—
	お酒	1本(180ml)	約1分	—
	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	—
	お弁当	500g	約1分30秒~2分	—
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	—
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
	ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4~5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約6~8分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約5~6分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分~2分30秒	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3~4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6~8分	—
	フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分~1分30秒	—
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	—
	バターロールなど	1個(30g)	約20~30秒	—
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有

※粒入りスープはコーンがはねやすいので、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いか・えびなどは、「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーン、冷凍たこ焼き(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ150W(解凍)

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9~12分	—
薄切り肉	300g	約9~12分	—
厚切り肉	300g	約7~10分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7~10分	—
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8~11分	—
えび	10尾(約200g)	約5~7分	—
いか(ロール)	100g	約3~5分	—
まぐろ(ブロック)	200g	約6~8分	—
一尾魚	1尾(約300g)	約7~9分	—
切り身魚	1切れ(約100g)	約3~5分	—

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ600W(野菜の下ごしらえ)

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分~2分30秒	—	要
キャベツ	100g	約1分30秒	—	—
小松菜	200g	約2分~2分30秒	—	要
チンゲン菜	200g	約1~2分	—	要
もやし	100g	約1分~1分30秒	—	—
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒~2分	—	要
なす	100g	約1~2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1~2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約2~3分	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約3~4分	—	—
さつまいも	1本(200g)	約4~5分	—	—
さといも	5個(200g)	約4~5分	—	—
にんじん	100g	約1~2分	—	—

- アク抜き…加熱前水にさらす。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
冷凍さやいんげん	100g	約2分	—

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

⚠警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

⚠注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

レンジ300Wスチーム(あたため)

「レンジ」300Wを使用しています。

水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒~3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒~4分
まんじゅう	1個(60g)	約1分~1分30秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2~3分
煮魚	1切れ(100g)	約2~3分
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒~3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分~2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分~2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒~3分
ひじきの煮物	100g	約2分~2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1~2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1~2分
バターロールなど	1個(30g)	約1分~1分20秒
	3個(90g)	約1分10秒~1分30秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん(1個80g)	1個(80g)	約2~3分
	2個(160g)	約3~4分
	3個(240g)	約4分30秒~5分30秒
	4個(320g)	約5分30秒~6分30秒
冷凍中華まん(1個80g)	1個(80g)	約3分20秒~4分
	2個(160g)	約5~6分
	3個(240g)	約7~8分
	4個(320g)	約9分30秒~10分30秒
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6~7分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒~4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約2分~2分30秒

スチーム

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 スチーム	備考
茶わん蒸しのあたため	4個	グリル皿中段	約20~25分	—
切り身魚の蒸し物	4切れ(1切れ約100g)	グリル皿上段	約20~25分	—

グリル

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 両面グリル上段	備考
さわらのみそ漬け焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約9~12分	グリル皿に油を塗る
いかの照り焼き	2はい		約7~11分	—
メニュー名	**分量**	**付属品と棚位置**	**設定時間 グリル上面**	**備考**
市販の角もち	4個(200g)	グリル皿中段	約8~9分	—

オーブン

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	設定時間 オーブン「予熱あり」1段	備考
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿下段	250℃ 約16~20分	アルミホイルを敷く
スコーン	直径5cm 約16個		200℃ 約15~25分	—
冷蔵ピザ	直径22cm 1枚		230℃ 約8~13分	—

オーブン予熱時間の目安: 150℃ 約4分　170℃ 約6分　180℃ 約6分　200℃ 約8分　230℃ 約10分　250℃ 約12分　300℃ 約20分

骨付き鶏もも肉の焼きかた

関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

⚠ 警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠ 注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

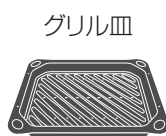
・シンナー・ベンジン
・住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）

・ガラスクリーナー
・スプレー式の洗剤

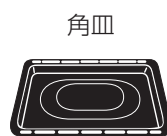
・クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部（庫内右上）に入れないでください。
（故障の原因になります）

■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで、汚れを落とす

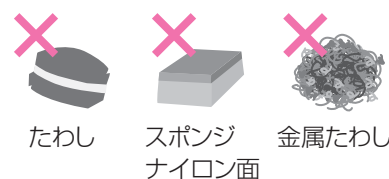
使用後、台所用洗剤（中性）で洗ってください。

グリル皿

※すぐに湯で洗うか、湯につけ置きして洗ってください。
調味料を付けたままで放置するとフッ素コートを傷める原因になります。

角皿

※汚れが取れにくい場合のみメラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）でこすってください。

たわし

スポンジナイロン面

金属たわし

●左記のたわしなどはグリル皿や角皿を傷付けるため使わないでください。スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。

●特にグリル皿は激しくこするとフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いたりして効果が薄れます。

■庫内　固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする

付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。さびの原因になります。

スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使わないときも調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。
冷めてから、そのつど、ふきんなどでふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

●天井（ヒーター調理中に油汚れを焼き切るオートクリーン加工）
オーブンやグリル調理したあとの天井のお手入れは（➡ P.60）
レンジ調理時に、天井に食品カスなどが付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取ります。
●底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふいてください。

●庫内奥面右上部にある温度センサーに触れないでください。➡ P.15
（センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります）
●天井はふきんなどでふくと、オートクリーン加工の成分が付着し、少し黒くなります。
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●においが気になるときは、お手入れの「35 脱臭」をしてください。➡ P.60

■外まわり　柔らかい布で、水ぶきする

付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

●ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

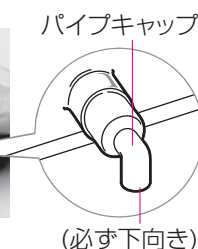
■給水タンク　柔らかいスポンジで水洗いする

洗剤で洗うと、においの原因になります。

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤（中性）でふき取る。

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形や破損の原因になります）

給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
（水漏れの原因になります）

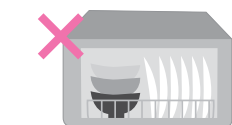
パイプキャップ　（必ず下向き）
●外しにくいとき
左右にふりながら外してください。
●取り付けるとき
上記イラストのように下向きに取り付けてください。
（向きを変えると、水を最後まで吸い上げることができません）

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
（間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります）

タンクカバー
刻印の矢印方向にスライドして外す。

■セラミックカバー　水洗いする

※陶器製です。
（落とすと割れるのでご注意ください）
●汚れたままでヒーター調理をすると汚れが焼き付いて取れにくいため、まめなお手入れをおすすめします。
●ひどい汚れには、クリームクレンザー、漂白剤が使えます。

■クリーントレー　スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

■ミトン　手洗いする

●洗濯機や乾燥機は使わないでください。
（布が傷む原因になります）
●漂白は、酸素系漂白剤を使ってください。

次ページへつづく

自動でお手入れする お手入れ

「32 水抜き」

給水タンクから水受皿までの給水経路に残るスチーム用の水を抜くことができます。

1 必ず、給水タンクを取り出す

2 「32」を選び スタート決定

（1度押す）

●給水タンクを取り出して操作しないと、水受皿から水があふれます。

3 庫内が熱い場合は、冷めてから水受皿に排水された水をふき取る

●連続使用は3回までです。

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

「33 庫内」

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。

（目安時間　約30分）

スチーム加熱

「34 天井」

天井の汚れを焼き切ります。

（目安時間　約40分）

ヒーター加熱

庫内のにおいが気になるときに

「35 脱臭」

庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。
脱臭するときは、しっかり換気をしてください。

（目安時間　約30分）

ヒーター加熱

お手入れ前に、角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

1 お手入れの番号を選び スタート決定

※「34 天井」について
オートクリーン加工の効果を保つために、
5〜6回オーブン・グリル調理したあとは
「34 天井」機能でお手入れしてください。

「庫内」
終了後、電源プラグを抜き、庫内の奥面や側面、天井などの浮き出た汚れをふき取ってください。

「天井」「脱臭」では
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

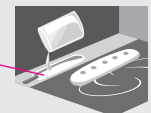
お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

「36 水受皿」

市販の洗浄用クエン酸※を水に溶かして水受皿の水アカなどを取ります。

（目安時間　約30分）

※別売品でクエン酸をご紹介しています➡ P.4

ヒーター+スチーム加熱

1 水にクエン酸を混ぜて溶かす

2 **1** を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す

●あふれさせると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

手順 **3** へ

3 「36」を選び スタート決定

（5度押す）

4 終了後、
セラミックカバーを水洗いし、すみやかに水受皿に残った湯をふき取る

●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
水受皿のお手入れには、クレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

うまく仕上がらない

あたため

■1 ごはん・おかず

	症状	対処
共通	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.45 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.56
共通	たれが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●たれは加熱後にかけましょう。
1品	熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
1品	冷凍ごはんがぬるい	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。
2品	うまくできない	●庫内底面の円形のイラストの中に食品を置いていますか。はみ出すとうまくあたたまりません。 ●あたためる分量が多すぎませんか。1品250g以下にしてください。 ●冷凍物の分量が多くありませんか。食品の分量は同じぐらいにしてください。

■2 スチームあたため

症状	対処
時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満は「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■3 飲み物、4 酒かん

症状	対処
熱すぎる 上と下で温度が違う	●置きかたは合っていますか。 ●あたための「3 飲み物」か「4 酒かん」を使いましたか。 ●少量加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。 ●加熱後よく混ぜてください。 「3 飲み物」「4 酒かん」➡ P.34

■5 中華まん

症状	対処
うまくできない	●中華まんの種類や重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。 ●自動では70～120gまであたためることができます。それ以外の小さなもの、大きなものは「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 ●冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたためにお使いください。室温の中華まんは熱めに仕上がります。「仕上がり」ボタンで1～2段階弱めに設定してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。 ●置きかたをまちがえていませんか。 「5 中華まん」➡ P.34

自動メニュー

■7 ゆで葉果菜、8 ゆで根菜

症状	対処
うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。野菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 ●じゃがいもなどで、部分的に固さが残る場合は、少し大きめの耐熱皿を使うと、加熱時間が長くなり固さが緩和されます。 ●ほうれん草などで、できすぎるときは、葉を上から押さえて高さを低くするようにラップをしてください。

■9 スチーム 解凍

症状	対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 ●100gは仕上がり「やや弱」、500gは仕上がり「やや強」、さしみは仕上がり「弱」に合わせてください。「9 スチーム解凍」➡ P.36

■10 こんがり8分

症状	対処
うまくできない	●レシピ通りの分量で調理していますか。分量を増やして加熱するときは、「グリル」両面上段で様子を見ながら加熱してください。（「こんがり8分」標準メニューを「グリル」両面上段で焼くときは約8～13分に合わせてください。）

■11 トースト

症状	対処
焼き色が薄い・濃い	●仕上がり調節「強」「やや強」で濃く、「弱」「やや弱」で薄く焼くことができます。また、食パンの種類などで焼き色が変わります。 ●連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。様子を見ながら追加加熱してください。

■12 茶わん蒸し

症状	対処
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。 ●個数の設定をまちがえていませんか。 「12 茶わん蒸し」➡ P.121

■21 さんまの塩焼き

症状	対処
焼き色が濃い・薄い	●季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。焼き足りないときは、「グリル」上面で様子を見ながら焼いてください。
皮が破れる	●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあります。サラダ油を塗ってください。また、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

凍ったままグリル

■全般

症状	対処
うまく焼けない	●食材の厚みをそろえ、平らに冷凍していますか。「凍ったままグリル」のコツ➡ P.83 ●置きかたは合っていますか。各ページを参照してください。 ●冷凍保存できる期間は2～3週間までです。長期間保存したものは乾燥（冷凍焼け）し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります。
味が濃い、薄い	●冷凍しないで焼いていませんか。 ●本書のレシピは、冷凍した食品がうまく焼き上げられるように考えられたレシピのため、冷凍保存せずに焼くと味が変わる場合があります。お好みで調味液やたれの分量を調整してください。
冷凍しないで焼くとうまく焼けない	●「ハンバーグ」はP.147に従って調理してください。それ以外のメニューは、冷凍しないで焼くときの目安をレシピに記載しています。あくまでも目安ですので、必ず様子を見ながら加熱してください。 ●冷凍しないで焼けないメニューには目安を記載していません。

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

自動メニュー

凍ったままグリル

■25 鶏の照り焼き

症状	確認・対処
生っぽさが残る	●肉の厚い部分に切れ目を入れて、平らに冷凍していますか。 厚い部分は温度が上がりにくい場合があります。

■26 ハンバーグ

症状	確認・対処
うまく焼けない 焼き色が薄い	●本書のレシピの分量で冷凍していますか。 ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けません。

■27 焼きおにぎり

症状	確認・対処
焼き色にムラがある	●形が不均一な場合、焼きムラが出やすくなります。 おにぎりを作るときは大きさ、厚みをそろえてください。

■28 フランスパン

症状	確認・対処
うまく焼けない うまくふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎると うまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。 「パン作りのコツ」➡ P.94
焼き色にムラがある	●角皿は上段に入れましたか。

■29 スポンジケーキ

症状	確認・対処
うまく焼けない うまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、 また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。 (例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

■30 シュー

症状	確認・対処
焼き色にムラがある 大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡P.106

■31 シフォンケーキ

症状	確認・対処
空洞ができる	●卵白の泡立てはツノが立つまでしっかり泡立てないと空洞の原因になります。 また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜてください。 ●シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる 場合があります。

区分	症状	確認・対処
自動調理全般	うまくできない	●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、 保存状態など)によって異なります。 分量、切りかたなどはレシピに従ってください。
スチーム	うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、 水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。 (P.69の「調理中に 水確認 と出る」を参照)
オーブン	肉が焼けない 生っぽい	●冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生が残ることがあります。 室温で十分に温度をなじませてください。
オーブン	焼き色にムラがある	●中段を使っていませんか。1段で調理するときは上段または下段を お使いください。(メニューによって最適な棚位置は異なります) ●クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは、生地の大きさがそろっていないと 焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。 ●バターロール、クッキー、マドレーヌ、ロールケーキなどの焼きムラが 気になるときは、途中、角皿の前後または上下段を入れかえることが きれいに焼くコツです。 ●型や条件によっては、レシピ通りの温度ではうまく仕上がりません。 10～20℃高め・低めで設定してみてください。
オーブン	紙型を使うと うまくできない	●スポンジケーキやシフォンケーキなどは金属製の型を使って焼くときよりも 焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。 大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
オーブン	パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」➡ P.94 ●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
グリル	肉・魚などの焼き色が薄い 生っぽい	●内部が凍っていませんか。(凍ったままグリル以外) 必ず、完全に解凍してから焼いてください。 ●チルドやパーシャルで保存された食品は内部温度が低めに仕上がることが あります。
グリル	ぎょうざがうまく焼けない	●種類や分量によって焼き時間が異なります。様子を見ながら焼いてください。 焼きすぎると皮が固くなることがあります。 ●キッチンペーパー全体がぬれた状態でぎょうざをおおっていますか。 ●グリル皿周囲の溝にキッチンペーパーをつけていますか。➡ P.153 (溝につけることでペーパーに吸水させ、ぎょうざ表面の乾燥を防ぎます)

よくあるお問い合わせ

	Q 質問	A 答え
レンジ	アースは必要?	●アースは確実に取り付けてください。➡ P.5 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.12 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、すき間がない (例) 上面があけられない	●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。 (下表参照) ※左右両方の離隔距離は、左右を5cm以上あけると、上方は10cm以上でお使いいただけます。➡ P.9
レンジ	カラ焼きは必要?	●初めて使うときも必要ありません。そのままご使用ください。 においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行いながら、脱臭をしてください。 ➡ P.60
調理	「スチームプラス」って何?	●オーブン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.54
調理	おもちやトーストは焼ける?	●おもち　「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.57 ●トースト　自動メニューの「11 トースト」または、手動「グリル」両面上段を使って焼くことができます。➡ P.95
調理	表面をもう少し焦がしたい	●「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.52
使いかた	予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
使いかた	給水経路の水を抜きたい	●給水タンクを取り出し、お手入れの「32 水抜き」をしてください。 ノズルから排水されます。お手入れのしかた➡ P.60
使いかた	デモモードって何?	●店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。 デモモードの解除方法➡ P.16
使いかた	水確認 と表示する	●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。
使いかた	天井をふきとると黒くなる	●オートクリーン加工の成分が付着して、少し黒くなることがあります。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

エコナビQ&A

	Q 質問	A 答え
あたため	エコナビのしくみは?	●赤外線センサーで食品の温度と位置をチェックし、温度が低い部分に効率よく電波があたるように「ねらって加熱」を開始します。 省エネ効果があると判定した場合、エコナビ運転となります。
あたため	エコナビはいつ働くの?	●あたため「1 ごはん・おかず」の65〜85℃設定で、あたため時に、食品の温度差や置き位置を見分けて温度差を検知したら「ねらって加熱」を開始します。 この電子レンジで「ねらって加熱」をしない場合と比べて省エネ効果があると判定した場合に、エコナビ運転となり、ランプが点灯します。➡ P.28 食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
あたため	あたためはすべてエコナビ?	●あたため「1 ごはん・おかず」の65〜85℃設定時だけ働きます。 他のメニューでは働きません。
あたため	ランプの点滅、点灯の意味は?	●食品の温度差や置き位置を見分けて、エコナビ判定を開始しても省エネ効果がある場合は点灯しますが、食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により、エコナビ運転しないことがあります。 その場合はランプは消灯します。
あたため	ランプが点滅・点灯しない	●あたため「1 ごはん・おかず」の65〜85℃設定時以外ではランプの点滅・点灯はしません。 ●あたため「1 ごはん・おかず」の65〜85℃設定時の、エコナビ判定中は点滅、エコナビ確定後に点灯します。➡ P.28 ●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了までランプが点滅する場合と、途中で消灯する場合があります。
あたため	少ない時間しかランプが点灯しない	●点灯時間が長いほど、エコナビ効果があるわけではありません。 ランプは効果があると判定したタイミングで点灯します。 ランプが点灯した場合は、点滅開始したときから加熱終了までが省エネになっています➡ P.28
エリア加熱	エコナビのしくみは?	●グリル皿の手前側に置いた食品を上ヒーターと電波で上下同時に集中加熱するとともに、温度センサーで庫内温度を検知し、無駄な加熱を防ぐことで省エネ効果がありエコナビ運転となります。
エリア加熱	エコナビはいつ働くの?	●スタート後、エコナビ運転となり、ランプが点灯します。➡ P.42 食品の種類、分量、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
共通	省エネになるのはエコナビ運転時だけ?	●待機時電力オフ、オーブン予熱中の庫内灯の消灯など、省エネの工夫がされています。 (年間消費電力量※1　:63.5 kWh /年 省エネ基準達成率※2 : 115%) さらに、食品の温度差や置き位置を見分けて、「ねらって加熱」するあたため時や、グリル皿の手前側に食品を置いて加熱する「エリア加熱」時に省エネ運転をするのがエコナビです。 ※1 : 年間消費電力量について➡ P.72 ※2 : 省エネ法に定められた2008年度基準に対する達成率を示しています。

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に初期画面を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合は ドアを開けて、初期画面が表示されてから操作してください。
食品があたたまらない	●表示部に「デモ」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 ◀▶ボタンで「レンジ」に合わせ、 「スタート／決定」ボタンを4回押します。さらに「取消」ボタンを4回押すと 「デモ」表示が消え、解除されます。
本体から音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、アンテナの制御音、 スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。(発酵時はファンを断続的にまわしています)
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器や、付属品の角皿を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障では ありません。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。 気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.60 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、 排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
あたためが終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらず終了しない ことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.22
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.22
スチーム使用時、音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音で、故障ではありません。
ブザーが鳴らない	●ブザー音設定がパターン3になっていませんか。 ブザー音をパターン3に設定しているときは、ブザーは鳴りません。➡ P.19
追加加熱ができない	●追加加熱設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは追加加熱できません。➡ P.23
レンジ加熱中、画面が戻る	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱して いませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●市販の発熱体を使用した容器などで加熱していませんか。 (使える容器・使えない容器➡ P.20) →異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。
予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

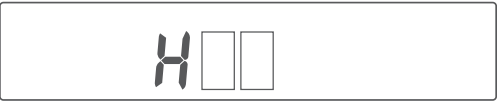
症　状	原　因
調理中に 水確認 と出る	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー 「レンジ」300Wスチーム、「スチーム」 あたため「5 中華まん」、自動メニュー「12 茶わん蒸し」 お手入れ「33 庫内」 ※停止したときはタンクに水を入れ(➡ P.22)、「スタート／決定」ボタンを押して 調理を再開させます。 ●調理中に 水確認 を表示するが、調理を続行するメニュー 「スチームプラス」 ※次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.22
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン(発酵)、上面グリル以外では使えません。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。 グリル皿を入れて加熱してください。 ●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口(➡ P.14)をふさいでいませんか。 取り除いてください。故障の原因になります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから 手動メニュー(レンジ、グリル、オーブン、スチーム)で調理してください。
U90	自動で水抜きを連続で行ったときに表示します。 ●水受皿に排水された水をふき取ってください。 ●電源プラグを抜くか、自動電源オフになってからドアを開閉し、初期画面が 表示されてから給水タンクを取り出し操作し直してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-R305)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

故障かな?

保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理 などは
■まず､お買い求め先へ ご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名

電　話　（　　　）　　－

お買い上げ日　　　　　年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」､「よくあるお問い合わせ」､「エコナビ Q&A」､「故障かな？」(P.62～69)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名　スチームオーブンレンジ
●品　番　NE-R305
●故障の状況　できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間。ただし､マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年
当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト
http://panasonic.co.jp/cs/

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時
電話 フリーダイヤル 0120-878-365
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「440＃」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）
■上記番号がご利用いただけない場合　06-6907-1187
■FAX　フリーダイヤル　0120-878-236
Help desk for foreign residents in Japan　Tokyo (03) 3256-5444　Osaka (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays /Sundays / national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は…

パナソニック 修理サービスサイト
http://club.panasonic.jp/repair/
インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口
電話 フリーダイヤル 0120-878-554
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗町589-241
東北地区	青　森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市備前舘2丁目5
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

0112

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.43 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	−10～90 ℃
スチーム	スチームヒーター出力	0.62 kW
グリル	消費電力	1.41 kW
	ヒーター出力	1.35 kW
オーブン	消費電力	1.41 kW
	ヒーター出力	1.35 kW
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45 ℃)・100～300 ℃ ・このオーブンレンジの300℃での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に230℃に切り換わります。
電源	交流100 V(50 Hz／60 Hz共用)	
質量	約22.2 kg	
寸法	外形	幅509 mm×奥行468 mm×高さ414 mm
	庫内	幅394 mm×奥行309 mm×高さ225 mm

消費電力量の目安

区分名※2	F：オーブンレンジ(熱風循環加熱方式の物)
電子レンジ機能の年間消費電力	52.2 kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	11.3 kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
年間消費電力量	63.5 kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大5分)であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。
これは自動の限定したメニュー(あたための「1 ごはん・おかず」、「3 飲み物」、「4 酒かん」)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部に初期画面を表示時1.7W)
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止
事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-R305
販売店名			
	☎　(　　)		

Cook Book

スチームオーブンレンジ
料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピのもくじは218～221ページです)
付け合わせ、飾りなどは一例で、
レシピには記載していません。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

クリームチーズの焼きおにぎり

1〜4人分 エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約296kcal
塩分	約1.0g

材料(4人分)

あたたかいごはん ……… 580g(約1.8合分)
A
- クリームチーズ ……… 45g
- 青じそ(きざむ) ……… 3枚
- ちりめんじゃこ ……… 大さじ3
- いりごま ……… 小さじ1
- しょうゆ ……… 小さじ½
- (容器に入れ、よくねっておく)

しょうゆ ……… 大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm) ……… 1枚

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

下ごしらえ

❶ ごはん、Aをそれぞれ8等分にする。
❷ Aをごはんで包み、「モッチーズ」と同じ要領でおにぎりを作る。➡ P.75
❸ おにぎり全体にしょうゆをはけで塗る。

冷凍する / **焼く** 「モッチーズ」と同じ要領で調理する。➡ P.75

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜16分。

■食品の置きかた➡ P.75

なめたけの焼きおにぎり

1〜4人分 エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約253kcal
塩分	約1.3g

材料(4人分)

あたたかいごはん ……… 580g(約1.8合分)
なめたけ ……… 60g
しょうゆ ……… 大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm) ……… 1枚

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

下ごしらえ

❶ ごはん、なめたけをそれぞれ8等分にする。
❷ なめたけをごはんで包み、「モッチーズ」と同じ要領でおにぎりを作る。➡ P.75
❸ おにぎり全体にしょうゆをはけで塗る。

冷凍する / **焼く** 「モッチーズ」と同じ要領で調理する。➡ P.75

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜16分。

■食品の置きかた➡ P.75

モッチーズ

1〜4人分 エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約344kcal
塩分	約1.2g

材料(4人分)

A
- あたたかいごはん ……… 480g(約1.5合分)
- ケチャップ ……… 大さじ3
- パセリ(乾燥) ……… 適量
- 塩、こしょう ……… 少々

B
- 市販の角もち ……… 1個(60g)
- プロセスチーズ ……… 60g
- ウインナー ……… 40g

パセリ(乾燥) ……… 適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm) ……… 1枚

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿(上段)

下ごしらえ

❶ ボールにAを入れ、よく混ぜる。
❷ もち、チーズ、ウインナーを1cm角程度に切る。
❸ ごはん、Bをそれぞれ8等分にする。
❹ Bをごはんで包み、厚さが3cmになるようにおにぎりを8個(1個80g)作る。

ポイント!
おにぎりの大きさ、厚みをそろえることが上手に焼き上げるコツです。

❺ おにぎりの表面にドライパセリを散らす。

冷凍する

※「凍ったままグリル」のコツ➡ P.83
冷凍保存袋の中でおにぎりがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

焼く

袋からおにぎりを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 自動27 → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始 ●目安時間 約20分

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜16分。

■食品の置きかた

エリア加熱

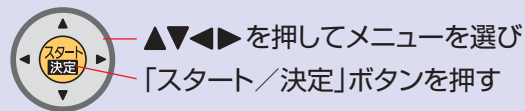
1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

焼きおにぎり

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

焼きおにぎり

1〜4人分　エリア加熱

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約279kcal
塩分	約1.0g

材料（4人分）

あたたかいごはん‥640g（約2合分）

たれ
- しょうゆ……大さじ1½
- みりん……大さじ½
- （混ぜる）

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚（28×27cm）

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿（上段）

下ごしらえ

❶ 厚さが3cmになるように、おにぎりを8個（1個80g）作る。

3cm

ポイント!
おにぎりの大きさ、厚みをそろえることが上手に焼き上げるコツです。

❷ おにぎり全体にたれをはけで塗る。

冷凍する

※「凍ったままグリル」のコツ➡ P.83
冷凍保存袋の中でおにぎりがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

焼く

袋からおにぎりを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 自動メニュー 決定 自動27 決定 4人分 決定 加熱開始　●目安時間 約20分

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜16分。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

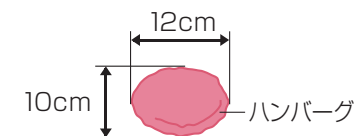
3人分のとき　4人分のとき

ハンバーグ

下ごしらえ

❶ 小松菜は葉と茎を交互に重ねて耐熱性の平皿にのせる。
ラップで皿ごとゆったりおおい、庫内中央に置く。

 自動メニュー 決定 自動7 決定 加熱開始　●目安時間 約2分30秒

加熱後、冷水にさらす。よく絞り、粗いみじん切りにして冷ましておく。
❷ たまねぎをみじん切りにする。
バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
❸ ボールに肉、すりおろしたしょうがを入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
❹ ❸に小松菜、たまねぎ、パン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
❺ 生地を4等分にし、約10×12cm、厚さ約1.5cmになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。

冷凍する

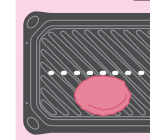
※「凍ったままグリル」のコツ➡ P.83
冷凍保存袋の中でハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

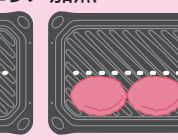
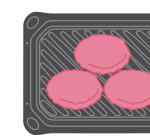
焼く

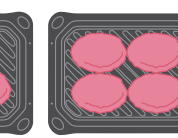
袋からハンバーグを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 自動メニュー 決定   自動26 決定 4人分 決定 加熱開始　●目安時間 約21分

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

3人分のとき　4人分のとき

小松菜入り鶏ハンバーグ

1〜4人分　エリア加熱

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約207kcal
塩分	約0.4g

材料（4人分）

- 鶏ひき肉……400g
- 塩、こしょう……少々
- しょうが（すりおろす）……1片
- 小松菜……⅓束（130g）
- たまねぎ……½個（100g）
- バター……10g
- パン粉……大さじ2
- ナツメグ……適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚（28×27cm）

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿（上段）

凍ったままグリル

ハンバーグ

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

野菜ハンバーグ 1〜4人分 エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約293kcal
塩分	約1.2g

材料（4人分）
ひき肉（牛210g／豚90g）
※牛：豚=7：3がおいしさのコツ
塩、こしょう……少々
A［たまねぎ……1個（200g）
　にんじん……60g
　生しいたけ……4枚
　ピーマン……2個
バター……15g
パン粉……30g
溶き卵……M寸1個分（正味50g）
B［トマトケチャップ……大さじ3
　ウスターソース……大さじ1
ナツメグ……適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)……1枚
※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

下ごしらえ
❶ Aをみじん切りにする。
　バターでしっかりいため、冷ましておく。
❷ ボールに肉を入れ、塩、こしょうをして
　ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
❸ ❷に野菜、パン粉、溶き卵、Bを加えて混ぜ、
　ナツメグで味を調える。
❹「ハンバーグ」と同じ要領で成形する。➡ P.79

冷凍する **焼く** ］「ハンバーグ」と同じ要領で調理する。➡ P.79

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

■食品の置きかた➡ P.79

おからハンバーグ 1〜4人分 エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約270kcal
塩分	約0.3g

材料（4人分）
豚ひき肉……320g
塩、こしょう……少々
おから……80g
たまねぎ……1個（200g）
バター……15g
溶き卵……M寸1個分（正味50g）
牛乳……大さじ2
ナツメグ……適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)……1枚
※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

下ごしらえ
❶ たまねぎをみじん切りにする。
　バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
❷ ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが
　出るまでよく混ぜ合わせる。
❸ ❷にたまねぎ、おから、溶き卵、牛乳を加えて混ぜ、
　ナツメグで味を調える。
❹「ハンバーグ」と同じ要領で成形する。➡ P.79

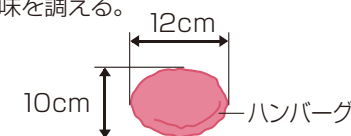
冷凍する **焼く** ］「ハンバーグ」と同じ要領で調理する。➡ P.79

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

■食品の置きかた➡ P.79

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

ポイント！
ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けない場合があります。記載の分量は守りましょう。

下ごしらえ
❶ たまねぎをみじん切りにする。
　バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
❷ パン粉は牛乳でふやかしておく。
❸ ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
❹ ❸にたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
❺ 生地を4等分にし、約10×12cm、
　厚さ約1.5cmになるように
　平らに成形しながら中の空気を抜く。

冷凍する
※「凍ったままグリル」のコツ➡ P.83
冷凍保存袋の中でハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

アドバイス
ハンバーグよりやや大きめのサイズのクッキングシートではさむと形が崩れにくく、冷凍保存袋に入れやすくなります。
また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

焼く
袋からハンバーグを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

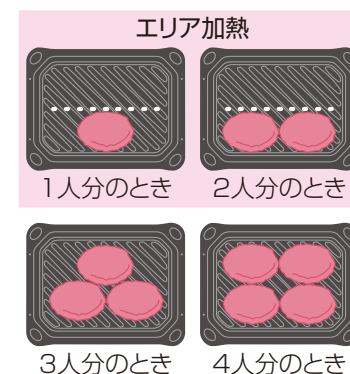
加熱開始 ●目安時間 約21分

■冷凍しないで焼くときは➡ P.147

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

ハンバーグ 1〜4人分 エリア加熱

約21分 4人分加熱時間

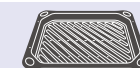
冷凍保存は2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約304kcal
塩分	約0.4g

材料（4人分）
ひき肉（牛280g／豚120g）
※牛：豚=7：3がおいしさのコツ
塩、こしょう……少々
たまねぎ……1個（200g）
バター……15g
パン粉……½カップ（25g）
牛乳……大さじ4
ナツメグ……適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚
(28×27cm)
※1〜3人分はすべての材料を
　人数分に合わせて調整する
※P.147とは、材料の分量が異なっています。
　冷凍の場合は、上記の分量で
　調理してください。

使用する付属品
グリル皿（上段）

凍ったままグリル

鶏の照り焼き

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

レモン風味照り焼き 1〜4人分 エリア加熱

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約258kcal
塩分	約0.9g

材料（4人分）

鶏もも肉 ······ 2枚（1枚250g）
塩、こしょう ······ 少々

たれ
赤とうがらし ······ 1本
（種を取り除き、みじん切り）
レモン汁、しょうゆ ······ 各大さじ1
にんにく（すりおろす）······ 1片

ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）······ 1枚

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
3人分の場合はもも肉1枚を半分に切ったものを3枚、
1人分の場合は1枚準備してください

下ごしらえ

「鶏の照り焼き」と同じ要領で下ごしらえし、肉に塩、こしょうをする。➡ P.81

冷凍する / **焼く** 「鶏の照り焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.81

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜17分。
残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。

■食品の置きかた➡ P.81

黒酢照り焼き 1〜4人分 エリア加熱

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約263kcal
塩分	約1.1g

材料（4人分）

鶏もも肉 ······ 2枚（1枚250g）
塩 ······ 少々

たれ
しょうゆ ······ 小さじ4
黒酢 ······ 小さじ3
みりん ······ 小さじ2

ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）······ 1枚

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
3人分の場合はもも肉1枚を半分に切ったものを3枚、
1人分の場合は1枚準備してください

下ごしらえ

「鶏の照り焼き」と同じ要領で下ごしらえし、肉に塩をする。➡ P.81

冷凍する / **焼く** 「鶏の照り焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.81

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜17分。
残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。

■食品の置きかた➡ P.81

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

鶏の照り焼き 1〜4人分 エリア加熱

約20分 4人分加熱時間
冷凍保存は2〜3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約259kcal
塩分	約0.8g

材料（4人分）

鶏もも肉 ······ 2枚（1枚250g）

たれ
しょうゆ ······ 大さじ2
みりん ······ 大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）······ 1枚

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
3人分の場合はもも肉1枚を半分に切ったものを3枚、
1人分の場合は1枚準備してください

使用する付属品

グリル皿（上段）

下ごしらえ

❶ 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
❷ 皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）
❸ 冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

ポイント！
鶏肉は冷凍する前に厚みをそろえましょう。（火通りをよくするため）

冷凍する

※「凍ったままグリル」のコツ➡ P.83
❶ たれの入った袋に肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら肉全体にたれをなじませる。
❷ 袋の中で肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

アドバイス
味が濃いときはお好みでたれの分量を調整してください。
（しょうゆ：みりんは2：1の割合）

焼く

❶ 給水タンクに満水まで水を入れる。
❷ 袋から肉を取り出す。皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 自動メニュー 決定 自動25 決定 4人分 決定 加熱開始

●目安時間 約20分

■冷凍しないで焼くときは
➡ 自動メニュー：焼き物／鶏の照り焼きで焼く。（約14分）
手動のときは、「グリル」両面上段で約13〜17分。
残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

※1人分を焼くときは、中央の線に合わせて置くと上手に焼けます。
エリア加熱について➡ P.42

「凍ったままグリル」レシピに必要な基本の準備を守りましょう。

さらに、コツをつかんで上手に下ごしらえすることでおいしさがアップします!

5 冷凍のしかた

●各自動メニューの冷凍した状態の写真を参考にする。

●ラップは使用しない。
（食材にからまり、はがせなくなることがあります）

●ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため、使用しない。
（表面に霜が付きすぎると、うまく焼けません）

6 冷凍は必ず金属トレーなどを使い、平らに冷凍

●凹凸を防ぐため、必ずトレーなどを使い、平らに冷凍する。
●完全に凍るまでは立てて冷凍しない。
（冷凍した食材の底面に凹凸ができるとグリル皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません）

7 冷凍保存期間は

2〜3週間まで。
（保存期間が長くなると、乾燥（冷凍焼け）し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります）

8 焼く前に室温で放置しない

冷凍庫から出したらすぐに焼く。
（室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります）

「凍ったままグリル」活用グッズ

ジッパー付き冷凍用保存袋　大

サイズ：28×27cm、原料樹脂：ポリエチレン

・冷凍保存袋は、乾燥や冷凍焼けがしにくくなっています。
平らにもしやすく、ジッパーで密封できるため、空気も抜きやすくなっています。

クッキングシート

・クッキングシートを使うと保存袋に入れるとき、形がくずれず入れやすくなります。
また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

・グリル皿に移して焼くときは、必ず保存袋やクッキングシートを取り除いてグリル皿に並べてください。

「凍ったままグリル」のコツ

1 食品の準備

本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を基本としています。
レシピに沿って準備してください。
（市販の冷凍食品は焼けません）

2 冷凍する食品は

●本書に掲載されているレシピの分量を守る。
（分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります）

●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。

3 食材の下準備

●肉、魚の表面の水分はふき取る。

●本書のレシピに沿って、大きさはそろえ、調味液やたれの分量は必ず守る。
（水分量が焼き加減に影響します）

●調味液やたれに漬けたら、すぐに冷凍する。

4 冷凍する前に確認

●保存袋にメニュー名、冷凍する日付を記載する。

●2人分を冷凍する場合も、小さい袋を使うと材料が入らない場合があるため4人分と同じ大きさの袋で冷凍する。

●保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
（食材をくっ付けて冷凍すると、バラバラにできません。
また、くっ付いたまま焼くとうまく焼けません）

●平らにし、厚みをそろえる。
（厚い物は、火の通りが悪くなりうまく焼けません）

●保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
（空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます）

●折り曲げて冷凍しない。
（火の通りが悪くなり、生が残る場合があります）

●たれに漬けるメニューは、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍する。

悪い例

「鶏の照り焼き」➡ P.80〜81

レシピの見かた

鶏の照り焼き

1～4人分　エリア加熱

約20分　4人分加熱時間

冷凍保存は2～3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー(1人分)	約259kcal
塩分	約0.8g

材料(4人分)

鶏もも肉･････････2枚(1枚250g)

たれ
しょうゆ････････････････ 大さじ2
みりん･････････････････ 大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚
(28×27cm)

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
3人分の場合はもも肉1枚を半分に切ったものを3枚、1人分の場合は1枚準備してください

使用する付属品
グリル皿(上段)

下ごしらえ
❶ 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
❷ 皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
❸ 冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

ポイント!
鶏肉は冷凍する前に厚みをそろえましょう。(火通りをよくするため)

冷凍する
※「凍ったままグリル」のコツ➡ P.83
❶ たれの入った袋に肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら肉全体にたれをなじませる。
❷ 袋の中で肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

アドバイス
味が濃いときはお好みでたれの分量を調整してください。
(しょうゆ：みりんは2：1の割合)

焼く
❶ 給水タンクに満水まで水を入れる。
❷ 袋から肉を取り出す。皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 自動25 → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約20分

■冷凍しないで焼くときは
➡ 自動メニュー：焼き物／鶏の照り焼きで焼く。(約14分)
手動のときは、「グリル」両面上段で約13～17分。
残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。

■食品の置きかた
エリア加熱
1人分のとき　2人分のとき
3人分のとき　4人分のとき

※1人分を焼くときは、中央の線に合わせて置くと上手に焼けます。
エリア加熱について➡ P.42

81

写真
●盛り付け例です。
●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。

4人分　加熱時間
各自動メニューに4人分の加熱時間の目安を記載しています。
掲載のないメニューは、自動メニューのレシピをご参照ください。

冷凍した状態の写真
●各自動メニューのいくつかのメニューに掲載しています。
●掲載のないレシピは、自動メニューのレシピをご参照ください。

冷凍しないで焼くときは
冷凍保存せずに焼くときの加熱方法と時間の目安を記載しています。
自動メニューの「25 鶏の照り焼き」、「26 ハンバーグ」、「27 焼きおにぎり」では焼けません。「グリル」両面上段で加熱します。
あくまでも目安ですので必ず様子を見ながら加熱してください。
(使用上のお願い ➡ P.13)

P.147に「ハンバーグ」が掲載されていますが、凍らせて加熱するレシピと材料の分量・手順が異なります。
冷凍保存せずに焼くとき、必ずP.147の「ハンバーグ」の要領で調理してください。

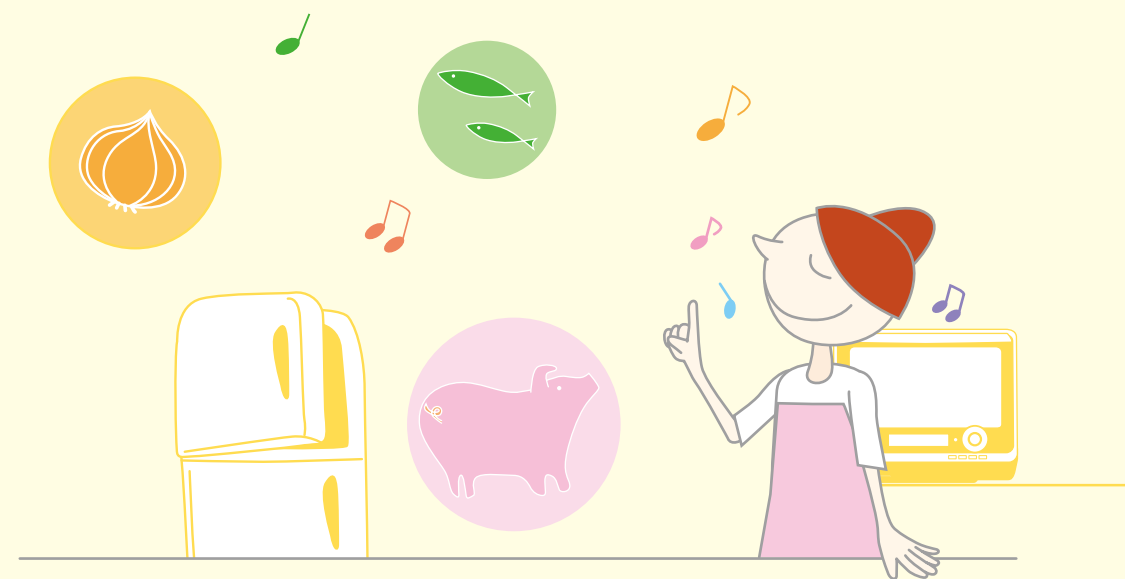
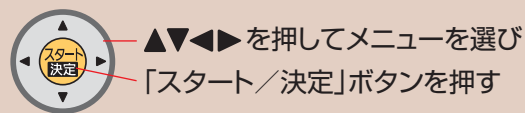
P.74～81に掲載されているすべての「凍ったままグリル」レシピは、冷凍した食品が上手に焼き上げられるように考えられたレシピです。
自動メニューの「25 鶏の照り焼き」、「26 ハンバーグ」、「27 焼きおにぎり」で焼く場合には、必ず、「凍ったままグリル」レシピに沿って準備してください。

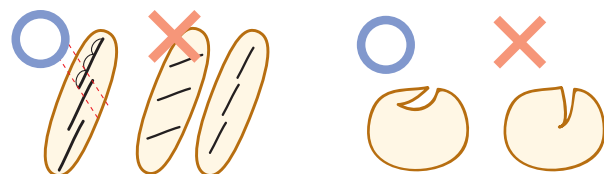
簡単!おいしい!
「凍ったままグリル」レシピ (P.74～83)

レシピに沿って材料を
下ごしらえして冷凍保存。
冷凍から、そのまま焼き上げ!

帰宅が遅くなった日や何もしたくないという日。
買って来たお惣菜や外食ですませようかと思うことがあるけれど
手作りしたごはんを食べるほうが体が休まり、心もほっとします。
それは家族もきっと同じ気持ち。

そんなときに活躍するのが
「凍ったままグリル」レシピ。
レシピに沿って材料を下ごしらえして冷凍しておいたおかずを
グリル皿にのせて焼き上げるだけ！
手間なく「おうちごはん」ができ上がります。

２～３週間は冷凍庫で保存できるのでとても便利。
忙しくてもきちんとおいしいものを食べたいとき、
ビストロがみなさんのお役に立つことを願っております。

※市販の冷凍食品は焼けません。「凍ったままグリル」レシピで下ごしらえした食品を、
自動メニューの「25 鶏の照り焼き」、「26 ハンバーグ」、「27 焼きおにぎり」で焼くことができます。

10 切れ目を入れる

準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるように
オーブンシート上に移す。
水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。
●バゲットの場合：下図のように⅓くらい重なるように切る。
（切れ目は浅く入れる）

●プチパンの場合：カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。
●ブールの場合　：＃字状に切る。

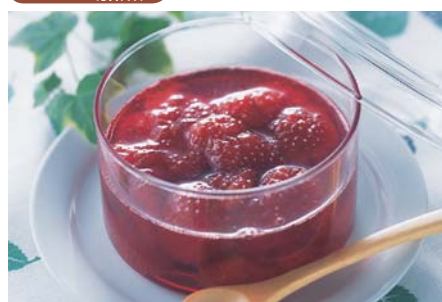
11 焼く

予熱完了後、ドアを開けて上段の角皿はそのままにしておき、ミトンをはめて、
下段の角皿を取り出す。（熱いのでやけどに注意）
板を使って、オーブンシートごとすばやく生地を角皿に移し、生地をのせた
角皿を下段に入れる。
●プチパンの場合は仕上がり〈弱〉を選ぶ。

 加熱開始　●目安時間 約35分

●追加加熱の表示が消えたとき
➡「オーブン」1段予熱なし 200℃で様子を見ながら追加加熱してください。

いちごジャム

レンジ加熱

材料（でき上がり分量 約350g）

カロリー（大さじ2杯分）	約83kcal
塩分	0g

いちご（へたを取る）……300g
A［砂糖……150g
　レモン汁……小さじ2
　サラダ油……1～2滴
●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

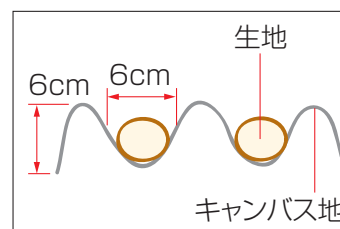
［レンジ］

1 いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを全体にふりかける。
2 ラップなしで庫内中央に置く。

加熱開始

※途中で2～3回かき混ぜる。

ポイント!
●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

ピザ・パン・ジャム

「フランスパン」のつづき

7 成形する

打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、⅓のところで折り、
手の腹で閉じ目を押さえる。
反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。
さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込む様にして、
もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。
もう一度、同様に生地を2つに折る。
（あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います）
閉じ目を下に、台の上で転がすようにして30cmにのばす。
（ブール：生地を2等分して、閉じ目を下で丸める）
（プチパン：生地を4等分して、閉じ目を下で丸める）

生地
6cm 6cm
キャンバス地

8 30℃で二次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
左の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、
下段に入れる。

発酵開始

発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が
乾燥しないようにビニールをかけ、25～30℃のところに置く。

9 角皿を入れて予熱する　予熱時間：約12分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

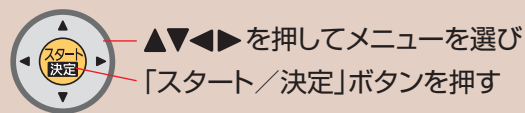
生地は入れないで、角皿を上下段に入れる。

自動メニュー   予熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.49「オーブン」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

2 生地をこねる
生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、時々生地を低い位置から台にたたきつけ、約8～10分こねる。
※少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄くのばせるようになればこね上がり。
（生地の温度は約24℃が適温です）

3 一次発酵させる（1回目）
油（分量外）を塗ったボールに生地を入れてラップをかけ、25～27℃の場所に約2時間おく。（生地の温度をはかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく）
生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、粉をつけた指で押してみる。
穴がふさがらなかったら発酵完了。
※発酵具合について➡ P.94

発酵のコツ
冬は発酵を使いましょう
給水タンクに満水まで水を入れる。
ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。

オーブン 予熱なし 1段 30℃
約60分 決定 発酵開始

●フランスパンは生地の温度調節が大切です。
発酵を長時間使用していると庫内温度が30℃以上になります。
時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30℃以上になったら、「取消」ボタンを押して庫内に置いておくなどしましょう。

4 ガス抜きする
生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。
（ガスを抜きすぎないように）

5 一次発酵させる（2回目）
1回目と同様の要領で、生地温度が27℃で大きさが2倍になるまで約1時間おく。

6 休ませる（ベンチタイム）
スケッパーで生地を2分割し、切り口を中に包み込むように短い棒状にまとめる。
深めの容器に入れ、ふたをし、室温で30～40分休ませる。

つづく

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

●バゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

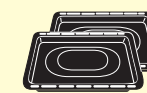
フランスパン

[28 フランスパン]

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

材料（約30cmバゲット2本分）

カロリー（½本分）	約259kcal
塩分	約1.5g

フランスパン専用粉 ······· 280g
モルトパウダー ······ 1g（小さじ¼）
ドライイースト ······ 2g（小さじ1弱）
（予備発酵不要の物）
塩 ················ 6g（小さじ1）
水 ·············· 175～195ml

使用する付属品
角皿（上下段）
※上段は角皿のみ、
下段は角皿+生地を入れて焼き上げます。

準備する物
棒温度計、キャンバス地
オーブンシート（角皿大に切る）
カミソリ、スケッパー
ビニール袋
生地を傷めないように角皿から移動させる板
（幅30cm
段ボールに紙を巻いても可）

ポイント!
●「パン作りのコツ」を参照してください➡ P.94
●材料や生地は正確にはかりましょう。
●成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
●モルトパウダーは少量でイーストの働きを助けます。入れ過ぎに注意しましょう。
フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます。
●こね上がり温度が24℃になるように、材料の温度と室温で調節してください。
●夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくとよいでしょう。

1 材料を混ぜる
ボールにフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れて混ぜる。
別のボールに塩、水を入れて混ぜておく。
塩が溶けたら粉のボールに合わせてひとつにまとまるまで手で混ぜる。
※機械でこねる場合は水を少なめに。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ADVICE［ 浅田先生のアドバイス ］

山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはベタベタしますが、がんばってこねましょう。
こね上がりを確かめるときに、のびがよく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。
また、発酵途中でガス抜き（パンチ）をします。
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。
これらの作業を一つ一つきちんとすることで、きめが細かくなり、ボリュームが出ます。
そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。

生地を取り出して、スケッパーで3等分する。（1個約240g）
表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 30℃ 決定
約20～25分 決定 発酵開始

4 成形する
生地をめん棒でだ円形
（長い方の直径約20cm、短い方が約15cm）にのばす。
閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。
向こうから手前に巻いて俵形にする。
油（分量外）を塗った食パン型に巻き終わりを下にして入れる。

5 40℃で二次発酵させる
型を角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 40℃ 決定
約50～60分 決定 発酵開始

※発酵は表面が型から少し出る程度まで。

発酵終了後、角皿ごと取り出す。
予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。

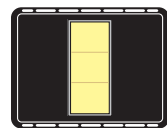
6 200℃で予熱する　予熱時間：約8分
（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 200℃ 決定 予熱開始

7 190℃で焼く
予熱完了後、角皿にのせ下段に入れる。

約30～40分 決定 加熱開始

スタート後 190℃ に合わせる。

スタート後すぐに、スチームプラス（➡ P.54）を3分入れる。

ポイント!
●焼きムラが気になる場合は
残り時間約14分で食パン型の前後を入れかえてください。
（熱いのでやけどに注意）
●角皿に食パン型を縦に置くと側面がきれいに焼けます。

ピザ・パン・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

山形食パン

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

材料
（約22×11cmの食パン型
1個・1.5斤分）

カロリー（9枚切1枚分）	約199kcal
塩分	約0.9g

強力粉（ふるう）…………400g
ドライイースト………6g（小さじ2）
（予備発酵不要の物）
砂糖…………20g（大さじ2⅓）
スキムミルク……12g（大さじ2）
塩……………8g（小さじ1⅓）
水……………290～300ml
無塩バター（室温に戻す）……25g

使用する付属品
角皿（下段）

●パン作りのコツ➡ P.94

［オーブン］

1 材料を混ぜる
ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、塩を入れて混ぜる。
水を加えて混ぜ、ひとまとめにする。

2 生地をこねる
バターロールの要領で生地をこねる。➡ P.93

こね上がった生地を丸め、油（分量外）を塗ったボールに入れる。

3 30℃で一次発酵させる
給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 30℃ 決定
約60分 決定 発酵開始

生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き（パンチ）をする。
左右、上下それぞれ3つ折りにしてまとめなおし、ボールに戻して角皿にのせ、再び下段に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 30℃ 決定
約30分 決定 発酵開始

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

ADVICE［浅田先生のアドバイス］

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

ポイント!
焼きムラが気になる場合は
2段のときは残り時間約5～6分で角皿の上下を入れかえてください。
（熱いのでやけどに注意）

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 35℃ 決定
約50～70分 決定 発酵開始

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃）
※発酵具合について➡ P.94

4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、12等分（1個約43g）に分ける。
※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油（分量外）を塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

角皿を下段（2段のときは上下段）に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 40℃ 決定
約30～40分 決定 発酵開始

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 200℃で予熱する　予熱時間：約8分

（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 200℃ 決定 予熱開始

●2段のとき：予熱あり2段

8 180℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段（2段のときは上下段）に入れる。

約11～16分 決定 加熱開始

●2段のとき：約12～16分

スタート後 180℃ に合わせる。

ピザ・パン・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

バターロール

tsuji

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料（12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）	約132kcal
塩分	約0.4g

強力粉 …… 280g
ドライイースト …… 4.5g（大さじ½）
（予備発酵不要の物）
A［砂糖 …… 36g
　卵 …… L寸½個（正味30g）
　塩 …… 4g（小さじ1弱）
　牛乳 …… 80ml
　水 …… 80～90ml
無塩バター（室温に戻す） …… 35g

ドリュール
卵 …… L寸½個弱（正味25g）
塩 …… 少々

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント!
●材料や生地は正確にはかりましょう。
●成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
（パン作りのコツ➡ P.94）

［オーブン］

1 材料を混ぜる

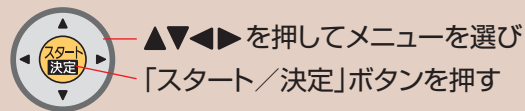
ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。
（手に付いてこなくなるまで）

たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。
（約10分間）
※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油（分量外）を塗ったボールに入れる。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

パン作りのコツ

■材料や生地は正確にはかりましょう

成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール、食パン：27～28℃
フランスパン：24℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、
下のボールに水を
入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんに
して生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

発酵機能を使います。➡ P.48
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

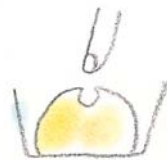
●発酵設定温度の目安

温度	用途
30℃	フランスパン、食パンの一次発酵など
35℃	バターロールの一次発酵など
40℃	バターロール、食パンの二次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう(フィンガーテスト)

一次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
(完了)
生地が2～2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。

●発酵不足
(固く、重いパンになる)
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
→一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
(パサついたパンになる)
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

■「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます

濃くしたいときは〈強〉に、薄くしたいときは〈弱〉に合わせてください。

トースト

1～4人分
エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

材料

カロリー(1枚分)	約158kcal
塩分	約0.8g

食パン(6枚切り)……… 1～4枚

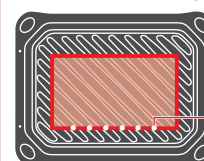
使用する付属品

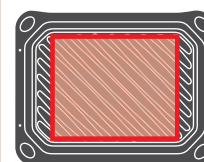
グリル皿(上段)

[11 トースト]

1 焼く
1枚・2枚のときはグリル皿手前の丸の線に合わせて
パンを置く。➡ 下図参照
グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 自動11 → 決定 → 1枚 → 決定 加熱開始 ●目安時間 約3分50秒

1枚・2枚のとき(エリア加熱)

パンは手前の丸の線に合わせて置く。

3枚・4枚のとき

溝にかからないようにできるだけ
中央に寄せて置く。
(端の方は焼き色がつきません)

■仕上がりを変えるとき➡ P.43
5段階に調整できます。
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて仕上がりを
選んでください。
●メモリー機能
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

お知らせ
連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって
焼き色が薄くなる場合があります。
様子を見ながら追加加熱してください。

●1～4枚まで自動・手動で焼けます。
※自動1～2枚はエリア加熱です。➡ 下表参照
●冷凍食パン1枚を焼くときは
手動「グリル」で加熱します。
下面で3分～3分20秒加熱し、さらに上面で2分10秒～
2分30秒加熱します。

ポイント!
●食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。
糖分や油脂分の多いパン、
厚いパンは濃く焼けます。
●冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が
変わったり、中まであたたまり
にくくなることがあります。
●食パンがグリル皿に触れていない
部分には焼き色がつきません。

焼きかたと加熱時間

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
自動「11 トースト」目安時間	エリア加熱 約3分50秒	エリア加熱 約4分20秒	約5分10秒	約5分25秒
手動「グリル」両面上段 設定時間	約4分10秒～4分30秒	約4分30秒～4分50秒	約5分～5分20秒	約5分20秒～5分40秒
置きかた				

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

手作りピザ（ソフト生地）

発酵 ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料（直径25cm 丸型1枚分）

カロリー（⅛量分）	約146kcal
塩分	約0.9g

生地
- A 薄力粉 ・・・・・・ 130g
- 砂糖 ・・・・・・ 大さじ⅔
- ドライイースト ・・・・・・ 小さじ⅔
- （予備発酵不要の物）
- 塩 ・・・・・・ 小さじ½
- スキムミルク ・・・・・・ 小さじ1⅓
- 無塩バター（室温に戻す） ・・・・・・ 10g
- ぬるま湯（約40℃） ・・・・・・ 75ml

具
- トマトソース（➡P.98） ・・・・・ 大さじ3
- （またはケチャップ）
- たまねぎ（薄切り） ・・・・・・ ¼個（50g）
- マッシュルーム（缶詰／薄切り） ・・ 30g
- サラミソーセージ（薄切り） ・・・・・ 10枚
- ピーマン（薄切り） ・・・・・・ 1個
- ナチュラルチーズ（ピザ用） ・・・・ 100g

使用する付属品
角皿（下段）

●冷蔵ピザ➡P.57

ポイント!
オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

［オーブン］

1 生地を作る
ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる
給水タンクに満水まで水を入れる。
油（分量外）を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 40℃ 決定

約20〜30分 決定 発酵開始

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）

3 予熱する 予熱時間：約8分
（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 220℃ 決定 予熱開始

●2段のとき：予熱あり2段

4 生地をのばして具をのせる
軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油（分量外）を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
（角皿一面にのばすと、うまく焼けません）
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く
予熱完了後、角皿を下段（2段のときは上下段）に入れる。

約9〜13分 決定 加熱開始

●2段のとき：約10〜15分

クリスピーピザ

発酵 ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料（直径25cm 2枚分）

カロリー（⅛量分）	約75kcal
塩分	約0.3g

生地
- 強力粉 ・・・・・・ 60g
- 薄力粉 ・・・・・・ 60g
- ドライイースト ・・・・・・ 小さじ1
- （予備発酵不要の物）
- 塩 ・・・・・・ 小さじ½
- 砂糖 ・・・・・・ ひとつまみ
- オリーブ油 ・・・・・・ 大さじ1½
- 牛乳 ・・・・・・ 60ml

具
- トマトソース（➡P.98） ・・・・・ 大さじ4
- モッツァレラチーズ ・・・・・・ 200g
- （1cmの角切り）
- バジルの葉 ・・・・・・ 適量

アルミホイル（角皿の大きさに切る）

※2回に分けて焼きます。
1枚分は材料を半量にします。

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
●生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです。
●のばした生地を、予熱した角皿にすばやく移すと、きれいにふくらみます。
●続けてもう1枚焼くときは角皿を入れて予熱から操作しましょう。
庫内が熱い場合は280℃に設定はできません。
230℃に設定し、必ず様子を見ながら焼いてください。
庫内温度により、予熱時間が変わります。

［オーブン］

1 生地を作る
ボールに生地の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる
給水タンクに満水まで水を入れる。
油（分量外）を塗ったボールに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 40℃ 決定

約20〜30分 決定 発酵開始

（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

3 角皿を入れて予熱する 予熱時間：約16分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 280℃ 決定 予熱開始

4 生地をのばして具をのせる
アルミホイルに生地を移し、直径約25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗って、モッツァレラチーズをのせる。

5 焼く
予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。
（熱いのでやけどに注意）

約5〜6分 決定 加熱開始

焼き上がったら、熱いうちにバジルの葉をのせる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡P.49「オーブン」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

トマトソース

レンジ加熱

材料

カロリー（大さじ3杯分）	約16kcal
塩分	約0.5g

トマトの水煮
（カットトマト 缶詰）‥‥‥1缶（400g）
たまねぎ（すりおろす）‥‥¼個（50g）
にんにく（すりおろす）‥‥‥‥‥1片
オレガノ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

[レンジ]

1 深めの耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。

2 ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約15～20分 決定 加熱開始

（途中で2～3回かき混ぜる）

3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料（でき上がり分量 約530g）

カロリー（⅛量分）	約113kcal
塩分	0g

りんご（固めの物）‥‥‥‥ 正味600g
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
無塩バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g
レモン汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥½個分
シナモンパウダー‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
コーンスターチ ‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
（同量の水で溶く）
ラム酒（またはブランデー）‥ 大さじ½
クッキングシート

[レンジ]

1 りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。
クッキングシートで落としぶたをする。
ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約15～17分 決定 加熱開始

※途中で1回かき混ぜる。

2 煮汁を捨て、シナモンパウダー、水溶きコーンスターチを混ぜ、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約1分30秒～2分 決定 加熱開始

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料（シュークリーム12個分）

カロリー（1個分）	約67kcal
塩分	0g

牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1½カップ
A［砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40～60g
　 薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1½
　 コーンスターチ ‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
卵黄 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3個分
B［無塩バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15g
　 バニラエッセンス ‥‥‥‥‥‥‥少々
ラム酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¾

[レンジ]

1 深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約2～3分 決定 加熱開始

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約2分～3分30秒 決定 加熱開始

※途中で2～3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

3 Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

いちご大福

レンジ+スチーム加熱

材料（10個分）

カロリー（1個分）	約97kcal
塩分	0g

A［白玉粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥150～170ml
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80g
こしあん（ねりあん）‥‥‥‥‥‥150g
いちご（へたを取る）‥‥‥‥‥小10粒
片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
直径約20cmの耐熱ガラス製ボール

[レンジ]

1 いちごをあんで包む
こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

2 材料を混ぜる
Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

3 加熱する
給水タンクに満水まで水を入れる。
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約2～3分 決定 加熱開始

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
再度、庫内中央に置く。

レンジ 決定 300W スチーム 決定 約3～4分 決定 加熱開始

加熱終了後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

4 成形する
片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

わらびもち

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約168kcal
塩分	0g

A［わらび粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80g
　 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g
　 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2カップ
B［きな粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
　 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
　（合わせておく）

[レンジ]

1 加熱する
深めの耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約6～8分 決定 加熱開始

※途中2～3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい（約2分）で混ぜる。
（全体が透明になるまで加熱する）

2 成形する
熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。
水けを切り、Bをまぶす。

ポイント!
流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

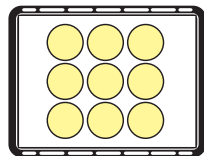
■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.45「レンジ」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ポイント!

- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
- プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

4 **焼く**

角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくする効果があります）
図のように型を中央に寄せて置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯450mlを注ぐ。
下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

約30～35分 決定 加熱開始

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

5 **仕上げる**

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

⚠ 注意

調理中、調理後、付属の角皿の扱いには注意する

やけどのおそれがあります

角皿の出し入れの際には必ず付属のミトン2枚を使い、両手で出し入れしてください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯を大さじ1加える。（高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください）

- まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

カスタードプディング

［オーブン］

1 **卵液を作る**

深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 800W 決定 約2分30秒～3分 決定 加熱開始

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

2 **プリン型に入れる**

プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 **予熱する** 予熱時間：約4分

（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 130℃ 決定 予熱開始

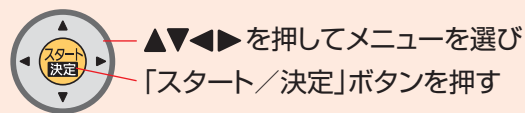
ヒーター加熱

材料（約90ml金属製プリン型9個分）

カロリー（1個分）	約128kcal
塩分	約0.1g

- 牛乳……2½カップ
- 砂糖……85g
- 卵……M寸4個（正味200g）
- バニラエッセンス……少々
- 無塩バター……少々
- カラメルソース（➡ P.100）

使用する付属品
角皿（下段）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

辻調グループ校
大庭先生

tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と
薄力粉を半分ずつ使うと
しっかりした食感になります。
塩を粉の 2% ほど加えると生地が
引き締まり、扱いやすくなります。

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番の
ポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが
変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い
詰め物をする場合は、生地をパリッと
焼き上げるために少し薄めにのばしたり、
りんごの下にスポンジを敷き、
生地に水分がしみ込みにくくするのも
よいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを
細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの
甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

ポイント!

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は400gで直径18cmのパイ皿1枚分です。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、
厚さ5mmにのばし、
2cm幅の帯を2本切り取り、
残りの生地を½に切り、
それぞれを22cm 四方の
正方形にのばす。

バター（分量外）を塗った
パイ皿に、生地を密着させて
敷く。
（特に角はていねいにパイ皿
に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく
空気穴をあける。

りんごの甘煮（➡ P.98）と、
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、
周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15～20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように中心から
放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、
帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって
16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

3 予熱する

予熱時間：約8分
（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 予熱あり1段   決定 210℃ 決定 予熱開始

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

約35～45分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

アップルパイ

tsuji

ヒーター加熱

材料

（内径18～19cmのパイ皿：1枚分）

カロリー（⅛量分）	約379kcal
塩分	約0.5g

パイ生地

A［強力粉 ……………… 100g
　 薄力粉 ……………… 100g
　（合わせてふるう）
塩 ……………………… 小さじ⅔
無塩バター ……………… 150g
（冷やして、7mmの角切り）
B［卵黄 ………………… 1個分
　 冷水 …………… 70～80ml
　（混ぜる）
打ち粉（強力粉）…………… 適量
卵白 ……………………… 1個分
スライスアーモンド ………… 10g
（フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる）

りんごの甘煮（➡ P.98）

ドリュール

卵黄 ……………………… 1個分

使用する付属品

角皿（下段）

［オーブン］

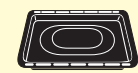
1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く
混ぜ、Bを加えて手ですくい
上げるように混ぜて全体に
水分をいきわたらせ、
ねらないようにまとめる。

バターの固まりが残っている
状態で約15cm角に整え、
ビニールかラップに包み、
冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かない
ように打ち粉をしながら、
横幅はそのままで縦45cmに
のばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmに
のばし、4つ折りにして
冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、
4つ折りをくり返し、
冷蔵庫で30分以上休ませる。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

スイートポテト

ヒーター加熱

材料（約12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）	約106kcal
塩分	0g

さつまいも（1本250g）・・・・・・・・2本
A［砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g
　無塩バター・・・・・・・・・・・・・30g
B［卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・1½個分
　バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々
　（またはバニラオイル）
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

ドリュール
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½

市販のオーブン用紙ケース・・・約12枚
（アルミケースでもできます）

使用する付属品
角皿（上段）

［オーブン］

1 さつまいもをゆでる

さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい
庫内中央に置く。

自動メニュー 自動8 加熱開始 ●目安時間 約12分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8〜12分。

2 生地を作る

さつまいもを縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜く。
熱いうちに裏ごしをしてAとともに耐熱容器に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 約5分 加熱開始

木べらで混ぜてBを加える。（牛乳で固さを調節する）

3 予熱する

予熱時間：約10分
（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 予熱あり1段 230℃ 予熱開始

4 焼く

生地を絞り出し袋に入れ、オーブン用紙ケースに出す。
角皿にのせてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、上段に入れる。

約7〜12分 加熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

クッキー

ヒーター加熱

材料（約48個：角皿2皿分）

カロリー（5個分）	約247kcal
塩分	0g

無塩バター（室温に戻す）・・・・・120g
砂糖（ふるう）・・・・・・・・・・・・・120g
卵・・・・・・・・・M寸1½個（正味75g）
バニラエッセンス・・・・・・・・・・・少々
（またはバニラオイル）
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・240g

使用する付属品
角皿（上下段）

●1段調理もできます。（下段）

［オーブン］

1 生地を作る

バターを白っぽくなるまでねり、
砂糖を2〜3回に分けて入れ、
よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、
バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと
粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

2 予熱する

予熱時間：約6分
（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

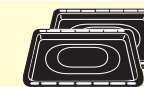
オーブン 予熱あり2段 170℃ 予熱開始

●1段のとき：予熱あり1段

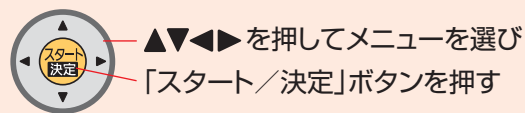
3 焼く

角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにして
アルミホイルを敷き、生地を48等分、約5mmの厚さにして
等間隔に並べる。
（生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます）
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
（1段のときは下段に入れる）

約14〜19分 決定 加熱開始

●1段のとき：約12〜17分

ポイント！

●焼きムラが気になる場合は
　残り時間約7分で角皿の上下を
　入れかえてください。
　（熱いのでやけどに注意）
●生地がべたついたら、ラップに包み
　冷蔵庫へ。
●市販の生地を使うときは様子を
　見ながら焼いてください。
●トッピングにアーモンド、くるみ、
　アンゼリカなどを生地にのせて
　焼くとよいでしょう。
●粉にココアなどを加えると味の
　バリエーションが楽しめます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

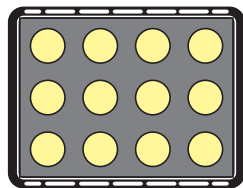
生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す

角皿に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、バター（分量外）を薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

決定　加熱開始

●目安時間
1段のとき：約27分
2段のとき：約28分

5 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のときは
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
「オーブン」1段、2段予熱あり 200℃で22～32分。

レンジで作るシュー

［レンジ］　簡単に電子レンジで作れます。（12個：角皿1皿分）　レンジ加熱

1 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」600Wで約2分30秒～3分30秒加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。

2 ラップなしで「レンジ」600Wで約40秒～1分20秒加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）

3 「30 シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
※仕上がり調節について➡ P.41

手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン」予熱あり1段 200℃で約20～30分下段で焼く。（予熱時間：約8分）

ポイント!

●**卵は入れすぎない**
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●**大きめのボールを使う**
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●**バターは室温に戻し、小さく切る**
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

シュークリーム

tsuji

ヒーター+スチーム加熱

材料（12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）	約142kcal
塩分	約0.1g

シュー皮
A［無塩バター …… 60g
　（1cmの角切り、室温に戻す）
　水 …… ½カップ
　塩 …… ひとつまみ
薄力粉（ふるう） …… 60g
卵 …… M寸3個（正味150g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム（➡ P.98）

使用する付属品
角皿（下段）
●2段調理もできます。（上下段）

ポイント!
●2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
●スチームが出るので霧吹きはいりません。

［30 シュー］

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。
生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する　予熱時間：約10分

（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 自動30 1段 決定 予熱開始

●2段のとき：2段を選ぶ

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

4 生地を作る

生地に強力粉を2〜3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2〜3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。
ゴムベラを垂直に立て生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。

5 190℃で焼き、さらに170℃で焼く

予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

 約15分 決定 加熱開始

加熱後、さらに焼く。

 取消 オーブン 決定 予熱なし1段 決定 170℃ 決定 約35〜55分 決定 加熱開始

残り時間6分になったら、「スチームプラス」を5分間入れる。（「スチームプラス」について➡ P.54）

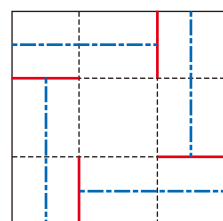
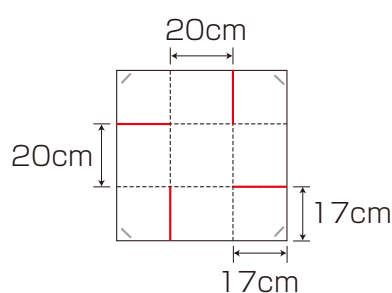
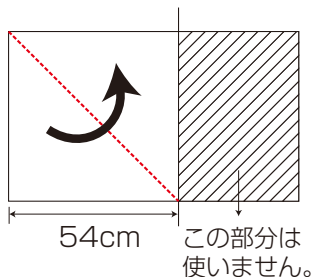
2秒間押す 仕上がり 約5分 （3秒後、「スチームプラス」が始まる）

焼き上がったら型から出し、側面のクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を外す。
粗熱が取れたらあたたかいうちにラップを敷いた上に、底を上にして置き、底のシートを外して、全体をラップで包む。

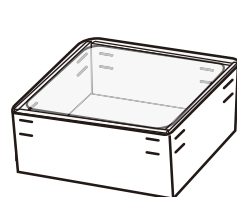
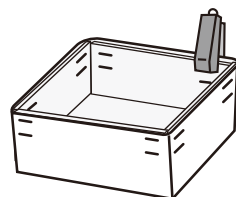
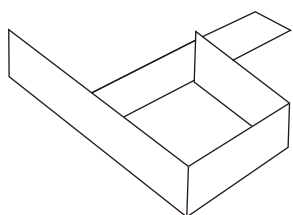
新聞紙のカステラ型（20×20cm）の作りかた

1 新聞紙を広げて6〜7枚重ねます。赤い点線を谷折にし、正方形に切ります。

2 角をホッチキスで留め、各辺の端から17cmのところ（赤線部分）に、はさみで切り込みを入れます。

3 17cmの半分のところ（青点線部分）を山折にします。

4 各辺を折り込み、箱を組み立てます。

5 組み立てた箱の底と側面に厚紙を敷き、ホッチキスで留めます。

6 クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷きます。

先に側面にシートを巻きます。その内側に底用のシートの四隅に少し切り込みを入れ、立ち上げしろをもたせて敷きます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

カステラ

ヒーター+スチーム加熱

材料
（約20×20cm、高さ約10cmの型 1個分）

カロリー（1/20量分）	約97kcal
塩分	約0.1g

- 卵 ………… M寸6個（正味300g）
- 砂糖 ………… 220g
- A［水あめ ………… 15g
- 　はちみつ ………… 15g
- 　水 ………… 大さじ1½
- 強力粉（ふるう） ………… 150g

〈新聞紙のカステラ型〉➡ P.108
- 新聞紙 ………… 6〜7枚
- 厚紙 …… （底用） 20cm角 1枚
- 　　（側面用）8×20cm 4枚
- クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）
- …… （底用） 25cm角 1枚
- 　　（側面用）8×43cm 2枚

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 下準備をする

新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷きます。
（新聞紙のカステラ型の作りかた➡ P.108）

2 卵を泡立てる

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。
混ぜながら、湯せんにかける。
ハンドミキサーの高速で約8分、白っぽくもったりするまで泡立てる。
耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 レンジ 決定 600W 決定 約30秒 決定 加熱開始

加熱したAを加えて混ぜ、さらに1〜2分、高速で泡立てる。

3 予熱する

予熱時間：約8分

（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 190℃ 決定 予熱開始

ポイント!
- ●焼きムラが気になる場合は残り時間約15分でカステラ型の前後を入れかえてください。（熱いのでやけどに注意）
- ●焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が味わえおいしくいただけます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

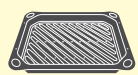
蒸しプリン

レンジ+スチーム加熱

材料
（直径約8cmのココット型または
耐熱ガラスのプリン型6個分）

カロリー（1個分）	約155kcal
塩分	約0.2g

牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2カップ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70g
卵 ・・・・・・・・・ M寸3個（正味150g）
バニラエッセンス ・・・・・・・・・・・・ 少々
カラメルソース（➡ P.100）

使用する付属品
グリル皿（中段）

※スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
※大きな型を使用して蒸すことはできません。

ポイント!
グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

●金属容器を使用する場合は手動オーブンで。➡ P.101

［スチーム］

1 卵液を作る
深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 800W 約2分30秒～3分 決定 加熱開始

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

2 ココット型に入れる
カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れ、卵液を静かに流し入れる。

3 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
ココット型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

スチーム 決定 約16～20分 決定 加熱開始

材料に加えてアレンジ
コーヒープディング
材料
インスタントコーヒー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
（牛乳を加熱後、よく溶かす）

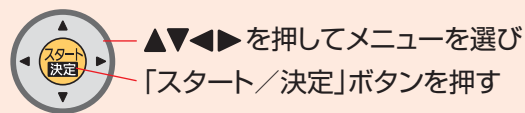
マドレーヌ

ヒーター加熱

材料
（直径9cmの型9個分：角皿1皿分）

カロリー（1個分）	約244kcal
塩分	約0.1g

卵 ・・・・・・・・・ M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう） ・・・・・・・・・・・・・ 130g
薄力粉（ふるう） ・・・・・・・・・・・ 130g
無塩バター（2～3cmの角切り）・・・ 130g
（耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」500Wで約1分～1分20秒加熱）
レモンエッセンス ・・・・・・・・・・・ 少々
（またはバニラエッセンス）
紙ケース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9枚
※紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）
●2段（上下段）でも、1段のときと同じ時間で焼くことができます。

ポイント!
焼きムラが気になる場合は
2段のときは残り時間約7分で角皿の上下を入れかえてください。
（熱いのでやけどに注意）

［オーブン］

1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、レモンエッセンスを入れる。

2 予熱する
予熱時間：約6分
（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 180℃ 決定 予熱開始
●2段のとき：予熱あり2段

3 粉とバターを加える
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

4 焼く
マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段（2段のときは上下段）に入れる。

約15～20分 決定 加熱開始

焼き上がったら型から出し、底を上にして冷ます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」、P.55「スチーム」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

シフォンケーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径20cmのアルミ製
シフォン型1個分）

カロリー（⅛量分）	約263kcal
塩分	約0.2g

卵黄 ‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸5個分
砂糖（ふるう） ‥‥‥‥‥‥ 130g
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 80ml
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
バニラエッセンス ‥‥‥‥‥ 少々
（またはバニラオイル）
卵白 ‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸7個分
薄力粉（ふるう） ‥‥‥‥‥ 150g

※フッ素加工の型では生地がすべり、
上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
17cmの型で焼くときは
- 材料は、卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水¼カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75g。
- 「オーブン」1段予熱あり、170℃で、約30～40分、下段で焼きます。

［31 シフォンケーキ］

1 卵黄を泡立てて、粉を加える
ボールに卵黄と砂糖半量（65g）を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する　予熱時間：約8分
（庫内に何も入れない）
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー → 決定 → 自動31 → 決定 → 予熱開始

3 メレンゲを作り、生地を合わせる
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
（ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる）
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

決定 → 加熱開始　●目安時間 約55分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、型をひっくり返して生地を取り出す。
●手動のとき➡「オーブン」予熱あり1段、170℃で約45～65分。
●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

薄力粉に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
抹茶 ‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
（薄力粉と合わせてふるう）

ココアシフォンケーキ

材料
ココア ‥‥‥‥‥ 大さじ1
（薄力粉と合わせてふるう）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

ロールケーキ

［オーブン］

1 予熱する　予熱時間：約6分
（庫内に何も入れない）
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン → 決定 → 予熱あり1段 → 決定 → 180℃ → 決定 → 予熱開始

●2段のとき：予熱あり2段

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。➡ P.117
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

約11～15分 → 決定 → 加熱開始

●2段のとき：約11～16分

4 巻く
粗熱を取り、紙をはがす。（紙のはがしかた➡ 右記ポイント参照）
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。（焼けた面を上にして巻いてもよい）
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

ヒーター加熱

材料（1本分：角皿1皿分）

カロリー（⅒量分）	約225kcal
塩分	約0.1g

卵 ‥‥‥‥‥ M寸4個（正味200g）
砂糖（ふるう） ‥‥‥‥‥‥ 80g
バニラエッセンス ‥‥‥‥‥ 少々
（またはバニラオイル）
薄力粉（ふるう） ‥‥‥‥‥ 80g
無塩バター（細かく切る） ‥‥ 25g
（耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」500Wで約20～30秒加熱）
ホイップクリーム（➡ P.117の半量）
お好みのフルーツ ‥‥‥‥‥ 適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント!
●焼きムラが気になる場合は
2段のときは残り時間約4分で角皿の上下を入れかえてください。
（熱いのでやけどに注意）
●上手に紙をはがすには
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんをのせ、紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

チーズケーキ

ヒーター加熱

材料
(直径18cmの金属製丸型
［底が抜ける型］1個分)

カロリー(⅛量分)	約229kcal
塩分	約0.2g

ビスケット地
甘みの少ないビスケット・・・・・・・50g
(またはクラッカー)
無塩バター(細かく切る)・・・・・・・40g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」500Wで約30～40秒加熱)

中身
クリームチーズ(室温に戻す)・・200g
卵・・・・・・・・・・M寸2個(正味100g)
(卵黄と卵白に分ける)
砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・・・・50g
A［コーンスターチ・・・・・・・・・・20g
　レモンの皮(すりおろす)・・・¼個分
　生クリーム、牛乳・・・・・・各大さじ2
　レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1～2

飾り
B［あんずジャム・・・・・・・・・・大さじ1
　水・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
　(合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする
　「レンジ」600Wで約30秒加熱)

硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバター(分量外)を塗っておきます。

［オーブン］

1 ビスケット地を作る
ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る
クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
※クリームチーズが固い場合は「仕上がり」ボタンを押し、▲▼で20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

3 予熱する　予熱時間：約6分
(庫内に何も入れない)
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 180℃ 決定 予熱開始

4 焼く
ケーキ型の内側に型と同じ高さに切った硫酸紙(またはグラシン紙など)を巻いて、中身の生地を流し込み、表面を平らにする。予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

約40～60分 決定 加熱開始

5 仕上げる
焼き上がったら、すぐに硫酸紙(またはグラシン紙など)とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙(またはグラシン紙など)を外す。
Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

フルーツケーキ

ヒーター加熱

材料
(約20×8cmの金属製パウンド型1個分)

カロリー(¹⁄₁₀量分)	約211kcal
塩分	約0.1g

無塩バター(室温に戻す)・・・・・100g
砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・・・100g
卵・・・・・・・・・・M寸2個(正味100g)
A［薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・130g
　ベーキングパウダー・・・・・小さじ½
　(合わせてふるう)
洋酒漬けドライフルーツ・・・・・・130g
(軽く水けを切る)
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。
●2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。

［オーブン］

1 予熱する　予熱時間：約6分
(庫内に何も入れない)
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 予熱あり1段 決定 170℃   決定 予熱開始

2 生地を作る
ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ざったら軽く水けを切った洋酒漬けドライフルーツを入れ、全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、表面を平らにする。
ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

3 焼く
図のように型をのせた角皿を、予熱完了後、庫内下段に入れる。

約45～65分 決定 加熱開始

1個のとき

2個のとき

ポイント!
●焼きムラが気になる場合は残り時間約10分で型の前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)
●ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から漬けておくとおいしく焼き上がります。
●粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとよりしっとりした仕上がりになります。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

tsuji

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしたりしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡「オーブン」予熱あり1段で、下記を参考に
様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約30〜40分
18〜19cm			約35〜45分
21cm			約40〜50分

※スチームプラスが使えます➡ P.54

4 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

決定 加熱開始 ●目安時間 約35分

きれいな焼き色が付き、中央を
指先で触ってみて弾力があれば
焼き上がり。
（または竹ぐしを刺してみて、
生地が付いてこなければよい）

5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（粗熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やしながら
ツノが立つぐらいまで泡立てる。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

スポンジケーキの薄力粉90gをⒶに変えて

チョコレートケーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料

Ⓐ［薄力粉 ・・・・・・・70g
ココア・・・・・・・・20g
（合わせてふるう）
チョコレート・・・・・・・・適量
（薄く削る）

1 いちごのショートケーキの要領で生地を焼き、
ホイップクリーム（➡ P.117の半量）を作る。
2 生地を冷まして底を上にして横2段に切り、切り口と
全体にシロップを塗る。
3 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、
チョコレートを全体にまぶす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」

いちごのショートケーキ

［29 スポンジケーキ］

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 決定 500W 決定 約20〜30秒 決定 加熱開始

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、
混ぜながら湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく感じたら
（約35〜40℃）、湯せんから外す。

2 予熱する 予熱時間：約8分

（庫内に何も入れない）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 決定 自動29 決定 加熱開始

3 生地を作る②

湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、
あたたかいうちにハンドミキサーの
高速でしっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが
出てくるまで泡立て、湯せんから外して熱が取れるまで
しっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態になったら、
へらに持ちかえ、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるようにして
粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

カロリー（⅛量分）	約396kcal
塩分	約0.1g

スポンジケーキ生地
卵・・・・・・・・・・ M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）・・・・・・・・・・・・・・90g
薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・・90g
A［牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
無塩バター（細かく切る）・・・・15g
バニラエッセンス・・・・・・・・・・・少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・2カップ
B［砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ4〜6
バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々

シロップ
C［砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
（合わせて耐熱容器に入れふたをする
「レンジ」600Wで約30〜40秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる）・・・大さじ2

いちご（縦半分に切る）・・・・・・・・ 適量

ケーキ型
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

●ケーキ型の内側に薄くバター（分量外）
を塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）
を敷きます。

金時豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量分）	約186kcal
塩分	約1.3g

- 金時豆 ･････････ 2カップ(300g)
- A「水 ･････････････････ 5カップ
- 　塩 ･････････････････ 小さじ2
- 　重曹 ･･･････････････ 小さじ½
- 水 ･･････････････････ 4½カップ
- 砂糖 ･････････････････････ 300g
- 塩 ･･････････････････････････ 少々
- クッキングシート

ポイント!

- ●砂糖を一度に入れると、豆が固くなる場合があります。
- ●冷めるまでおくと、味が一段とよくなります。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

金時豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に金時豆とAを入れ、一晩おく。

2 アク抜きをする

一晩おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約14～18分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、一度ざるにあげて、煮汁を捨てる。

3 煮込む

深めの耐熱容器にアクを抜いた金時豆と水を入れ、
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～13分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約60～90分 → 決定 → 加熱開始

豆が柔らかくなったら再び煮汁を捨て、砂糖の半量（150g）を入れ、容器をゆり動かして混ぜ20分おく。
残りの砂糖（150g）と塩を入れ、再度ゆり動かして、全体に味をなじませる。

切り干し大根と揚げの煮物

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約108kcal
塩分	約2.3g

- 切り干し大根（塩もみする）･････ 50g
- 水 ･････････････････ 2½カップ
- A「にんじん ･･････････････ 70g
- 　薄あげ ･･････････････････ 1枚
- 　こんにゃく ･･････････････ ½丁
- B「だし汁 ･････････････ 1½カップ
- 　（顆粒だし　小さじ½使用）
- 　しょうゆ ････････････ 大さじ3
- 　みりん ･･････････････ 大さじ2
- 　砂糖 ････････････････ 小さじ1
- クッキングシート

［レンジ］

1 下ごしらえをする

Aは4cmのせん切りにする。
耐熱容器に切り干し大根と水を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 800W → 決定 → 約2～3分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、水けを切って3～4cmに切る。

2 煮る

深めの耐熱容器に下ごしらえした材料とBを入れる。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約7～10分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約19～21分 → 決定 → 加熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量分）	約49kcal
塩分	約0.7g

- 水煮大豆 ････････････････ 170g
- 昆布 ･････････････････････ 10g
- 干ししいたけ ･･･････････････ 2枚
- にんじん ･･･････････ ¼本(50g)
- ごぼう ････････････････････ 50g
- こんにゃく ･････････ ¼丁(60g)
- A「水 ･････････････････ 1カップ
- 　（昆布・干ししいたけの戻し汁と合わせて）
- 　砂糖 ･････････････････ 40g
- 　しょうゆ ･････････ 大さじ1½
- 　塩 ･･････････････････ 小さじ¼

［レンジ］

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について➡ P139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～10分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約35分 → 決定 → 加熱開始

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。
様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量分）	約97kcal
塩分	約0.3g

- 黒豆 ･･･････････ 1カップ(140g)
- A「水 ･････････････････ 4カップ
- 　砂糖 ･･･････････････ 100g
- 　しょうゆ ･･････････ 小さじ1½
- 　塩 ･･････････････････ 小さじ¼
- 　重曹 ････････････････ 小さじ¼
- クッキングシート

［レンジ］

1 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮込む

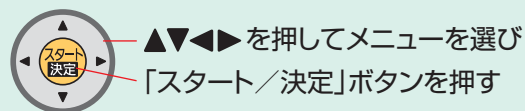
一晩おいた黒豆にクッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約10～13分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約180～240分 → 決定 → 加熱開始

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。
様子を見ながら加熱してください。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

小田巻き蒸し

1〜4人分

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4個分)

カロリー(1個分)	約149kcal
塩分	約2.5g

具
ゆでうどん……160g
薄口しょうゆ……小さじ1
鶏のささ身……40g
塩……少々
酒……大さじ½
えび……4尾
干ししいたけ……2枚
なると(またはかまぼこ)……4枚
ぎんなん(缶詰)……8個
ゆでたほうれん草……40g

卵液
卵……M寸3個(正味150g)
だし汁……2½カップ
(顆粒だしの場合は　小さじ¾使用)※
薄口しょうゆ……小さじ¾
塩……小さじ¾
みりん……小さじ1

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1〜4個までできます。

[12 茶わん蒸し]〈強〉

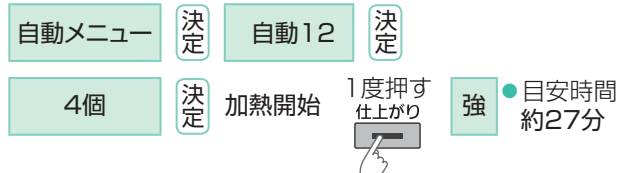
1 下ごしらえをする

ゆでうどんは湯通しして水けを切る。
薄口しょうゆをかける。

茶わん蒸しと同じ要領で干ししいたけ、ささ身、えびを下ごしらえし、卵液を作る。➡ P.121

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
グリル皿に並べ(並べかた➡ P.121)、中段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 自動12 → 決定
4個 → 決定 → 加熱開始　1度押す 仕上がり 強　●目安時間 約27分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約17〜22分(1個)
約22〜27分(2〜3個)
約25〜30分(4個)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.55「スチーム」

茶わん蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4個分)

カロリー(1個分)	約108kcal
塩分	約2.1g

具
鶏のささ身……40g
塩……少々
酒……大さじ½
えび……4尾
干ししいたけ……2枚
(戻して半分に切り、下味を付ける)
かまぼこ……4枚
ぎんなん(缶詰)……12個

卵液
卵……M寸3個(正味150g)
だし汁……2½カップ
(顆粒だしの場合は　小さじ¾使用)※
薄口しょうゆ……小さじ¾
塩……小さじ¾
みりん……小さじ1
(卵：だし汁＝1：3〜4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1〜6個までできます。
●液温が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。➡ P.43
●液温が低いとき(約10℃)：〈強〉
●液温が高いとき(約40℃)：〈弱〉

[12 茶わん蒸し]

1 下ごしらえをする

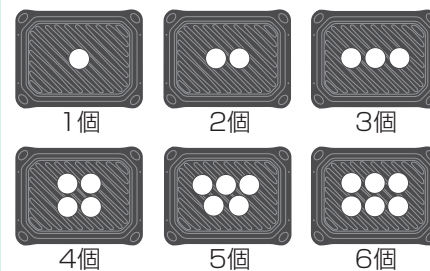
ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。

1個
2個
3個
4個
5個
6個

自動メニュー → 決定 → 自動12 → 決定
4個 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約25分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約16〜19分(1個)
約20〜25分(2〜3個)
約23〜30分(4〜6個)

干ししいたけの下味の付けかた

戻した干ししいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を
弱火で甘辛く煮含める。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

白ごはん

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約267kcal
塩分	0g

米・・・・・・・・・・・・・・・・・0.36L（2合）
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

1 米を水につける
米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2 炊く
米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

レンジ　決定　800W　決定　約4分30秒～5分30秒　2秒間押す 仕上がり

150W　約13～17分　決定　加熱開始

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

赤飯

レンジ+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約305kcal
塩分	0g

もち米・・・・・・・・・・・・・0.36L（2合）
あずき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
（市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g）
あずきのゆで汁・・・・・・・・・1½カップ

［レンジ］

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける
もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁（市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可）1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く
給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ　決定　600W　決定　約8分～8分30秒　決定　加熱開始

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

レンジ　決定　300W スチーム　決定　約10～11分　決定　加熱開始

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、お好みでごま塩をふる。

チキンライス

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約442kcal
塩分	約2.4g

冷やごはん・・・・・・・600g（約2合分）
A ケチャップ・・・・・・・・・・・・・180g
　オリーブ油・・・・・・・・・・・大さじ1
　牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ4
バター（室温）・・・・・・・・・・・・・・・10g
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・250g
（1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする）
たまねぎ（1cmの角切り）・・・・・100g
ピーマン（1cmの角切り）・・・・・・・2個
生マッシュルーム（¼に切る）・・・・・5個
パセリのみじん切り・・・・・・・・・・適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

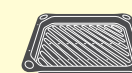
［グリル］

1 ごはんを混ぜる
ボールにAを入れてよく混ぜ、ごはんと混ぜ合わせておく。

2 焼く
柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜を図のようにグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。
その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。
上段に入れる。

グリル　決定　両面上段　決定　約19～21分　決定　加熱開始

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。

パセリのみじん切りをふりかける。

ADVICE ［ 若林先生のアドバイス ］

tsuji 辻調グループ校 若林先生

グリル皿で作るポイント
一番下に野菜を置いてから、ごはんをおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

焼きそば

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約405kcal
塩分	約3.1g

- 焼きそば麺 ……… 3玉(450g)
- キャベツ ……… 50g
  (1×5cmの細切り)
- にんじん ……… ¼本(50g)
- たまねぎ ……… ½個(100g)
- なると ……… 50g
  (にんじん、たまねぎ、なるとは約0.5×5cmの細切り)
- A［塩 ……… 小さじ½
  こしょう ……… 少々
- 豚薄切り肉 ……… 100g
  (塩、こしょうで下味を付ける)
- B［桜えび(みじん切り) ……… 10g
  いりごま ……… 大さじ3
  塩 ……… 小さじ1
  ごま油 ……… 小さじ1
  おろしにんにく ……… 小さじ½
  こしょう ……… 少々

使用する付属品
グリル皿(中段)

［グリル］

1 下味を付ける

ボールに切っておいた野菜となるとを入れて混ぜ合わせ、Aで下味を付ける。
肉は食べやすい大きさに切る。
麺はほぐしてからBで下味を付ける。

2 材料をのせて焼く

図のようにグリル皿に野菜、肉、麺の順に広げて置き、中段に入れる。

グリル → 決定 → 下面 → 決定 → 約14～16分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、麺と具をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

ポイント!
- ●麺がほぐれにくいときは
  「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- ●あっさりさせたいときは
  肉の種類を変えると油っぽさが軽くなります。
  例) バラ肉→ロース肉　など

ADVICE［宮崎先生のアドバイス］

麺に下味を付けるときは、まず塩、こしょうをし、よくなじませてからおろしにんにく、桜えび、いりごま、ごま油を入れると下味がしっかりと付きます。

tsuji 辻調グループ校 宮崎先生

■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.53「グリル」上面、「グリル」下面

じゃがいものグラタン

1～4人分　エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約532kcal
塩分	約1.6g

- じゃがいも ……… 大2個(400g)
- A［バター ……… 15g
  塩、こしょう ……… 少々
- たまねぎ(薄切り) ……… ½個(100g)
- バター ……… 10g
- スライスベーコン(1cm幅に切る) ……… 3枚
- ホワイトソース(➡ P.126) ……… 3カップ
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ……… 100g

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿(中段)

［13 グラタン］

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 自動8 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約9分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8～10分。
　●2人分のとき：約5～6分

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2～3分 → 決定 → 加熱開始

●2人分のとき：約1分30秒～2分

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

3 焼く

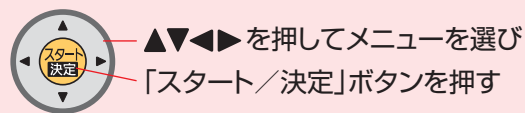
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.127

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき
3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

コーンとハムのドリア

1～4人分

エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約618kcal
塩分	約2.0g

- A［ごはん ･･････････････ 400g
- 　 マッシュルーム ･･････････ 30g
- 　 (缶詰、薄切り)
- 　 たまねぎ(みじん切り) ･･････ ½個
- 　 ハム(1cmの角切り) ･･････ 3枚
- バター ････････････････ 25g
- B［トマトケチャップ ･････ 大さじ2½
- 　 塩、こしょう ････････････ 少々
- ホワイトソース (➡ 下記参照) ･ 3カップ
- スイートコーン(粒状) ･･････ 100g
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ･･･ 100g

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿(中段)

[13 グラタン]

1 下ごしらえをする

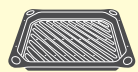
Aをバターでいためて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
※具が冷めていたらレンジ「600W」であたためておく。

2 焼く

ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.127

■食品の置きかた➡ P.127

ホワイトソース

レンジ加熱

材料(3カップ分：グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分)	約326kcal
塩分	約0.7g

- 薄力粉 ･･････････････････ 50g
- バター ･･････････････････ 50g
- 牛乳 ･･････････････････ 3カップ
- 塩、こしょう ･･････････････ 少々

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

[レンジ]

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約1～2分 → 決定 → 加熱開始

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～9分 → 決定 → 加熱開始

※途中で2～3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.53「グリル」上面

マカロニグラタン

1～4人分

エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約536kcal
塩分	約1.4g

- マカロニ ････････････････ 80g
- A［鶏もも肉(1cmの角切り) ･･ 100g
- 　 マッシュルーム ･･････････ 40g
- 　 (缶詰、薄切り)
- 　 たまねぎ(薄切り) ･･･ ½個(100g)
- 　 白ワイン ･･････････ 大さじ2
- 　 バター ･･････････････ 15g
- 　 塩、こしょう ････････････ 少々
- サラダ油、塩、こしょう ･････ 各少々
- ホワイトソース(➡ P.126) ･･ 3カップ
- えび ････････････ 8尾(100g)
- (尾と背わたを取り、半分に)
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ･････ 80g

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿(中段)

[13 グラタン]

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約6分～7分30秒 → 決定 → 加熱開始

●2人分のとき：約3分～4分30秒

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

3 焼く

グリル皿にグラタン皿をのせ、中段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 自動13 → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始

●目安時間 約18分

●手動のとき➡「グリル」両面中段で、約20～24分。

●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

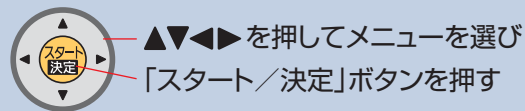
■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

いわしのしょうが煮

レンジ加熱

材料(6人分)

カロリー(1人分)	約289kcal
塩分	約2.1g

いわし‥‥小30尾(約700～800g)
A［水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥½カップ
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ5
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
しょうが(せん切り)‥‥‥‥‥適量
クッキングシート

［レンジ］

1 下ごしらえをする
いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。
薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

2 煮込む
いわしを深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約11～13分 → 2秒間押す 仕上がり → 150W → 約45～55分 → 決定 → 加熱開始

ポイント!
煮上がったら、煮汁につけたまま、しばらくおくと
味がよくなじみ、おいしくでき上がります。

かれいの煮つけ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約153kcal
塩分	約2.0g

かれい切り身‥‥4切れ(1切れ100g)
A［水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥120ml
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥90ml
砂糖、しょうゆ‥‥‥‥各大さじ4
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ4
しょうが‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
クッキングシート

［レンジ］

1 下ごしらえをする
かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2 煮る
かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
クッキングシートで落しぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約9～11分 → 2秒間押す 仕上がり → 150W → 約14～16分 → 決定 → 加熱開始

ポイント!
ふんわりと落としぶたをかぶせると皮がくっ付きません。

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

［オーブン］

1 下ごしらえをする
さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバター(分量外)を薄く塗り、さけ、
しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン → 決定 → 予熱なし1段 → 決定 → 280℃ → 決定 → 約18～23分 → 決定 → 加熱開始

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約250kcal
塩分	約1.0g

生ざけ切り身‥‥4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥少々
しめじ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
A［酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
アルミホイル(25cm角)‥‥‥‥4枚

使用する付属品
角皿(下段)
ぶりの照り焼き

レンジ+ヒーター加熱

［19 塩さば・塩ざけ］〈弱〉

1 下ごしらえをする
ぶりを皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
(皮がはじけにくくなります)
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分漬け込む。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

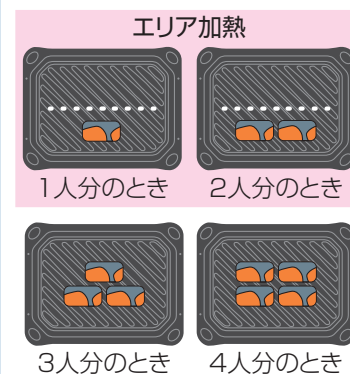
2 焼く
ぶりを皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 自動19 → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始 → 2度押す 仕上がり 弱 ●目安時間 約9分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約10～13分。

■食品の置きかた

エリア加熱
1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約268kcal
塩分	約0.8g

ぶり切り身‥‥4切れ(1切れ100g)
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ½
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
※1～3人分はすべての材料を
人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿(上段)
■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.49「オーブン」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

さけとあさりのハーブ蒸し

レンジ+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約183kcal
塩分	約0.4g

生ざけ切り身 ‥‥ 4切れ（1切れ80g）
塩、こしょう ‥‥ 少々
あさり（砂出しする） ‥‥ 100g
たまねぎ（せん切り） ‥‥ 80g
赤・黄パプリカ ‥‥ 合わせて20g（せん切り）
グリーンアスパラガス ‥‥ 50g（5～7cmに切る）
ローズマリー ‥‥ 適量
白ワイン ‥‥ 大さじ2

使用する付属品
グリル皿（上段）

●あさりの砂出しのコツ➡ 下記参照

［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
さけに塩、こしょうをしてしばらくおく。

2 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、周りにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

スチーム 決定 約20～24分 決定 加熱開始

お好みでラビゴットソースをかける。

ラビゴットソース

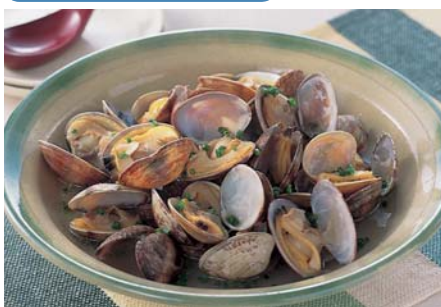
材料（4人分）

カロリー（1人分）	約82kcal
塩分	0g

たまねぎ（みじん切り） ‥‥ 50g
ピーマン（みじん切り） ‥‥ 1個
トマト（皮と種を取ってみじん切り） ‥‥ ½個
白ワインビネガー※ ‥‥ 大さじ3
白ワイン、オリーブ油 ‥‥ 各大さじ2
砂糖 ‥‥ 大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。
※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

あさりの酒蒸し

レンジ+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約35kcal
塩分	約0.7g

あさり（砂出しする） ‥‥ 300g
A［バター ‥‥ 10g
白ワイン ‥‥ 大さじ2
にんにく（みじん切り） ‥‥ 適量
あさつき（みじん切り） ‥‥ 適量

［レンジ］

1 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
あさりとAを深めの耐熱皿に入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 300W スチーム 約9～12分 決定 加熱開始

あさりの砂出しのコツ

ざる付きのボールに（ざるにあさりを入れる）浸るぐらいの食塩水を入れます。
（水1Lに塩大さじ2が目安です）
上に新聞紙をかぶせて暗くすると砂をよくはきます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.53「グリル」上面、P.55「スチーム」

さんまの塩焼き

レンジ+ヒーター加熱

1～4人分 エリア加熱

［21 さんまの塩焼き］

1 **下ごしらえをする**
さんまに塩をし、15～20分おく。グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 **焼く**
さんまを図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 自動メニュー 決定 自動21 決定

 4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約20分

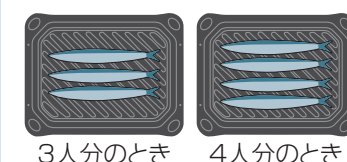
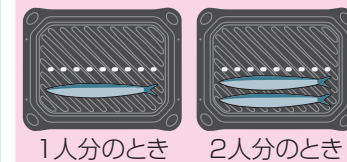
●手動のとき➡「グリル」両面上段で約19～23分。
●油の飛び散りがはげしいため、加熱後にお手入れの「34 天井」でのお手入れをおすすめします。（➡ P.60）

ポイント！
●脂ののりによって焼けかたが変わります。
●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

材料（4尾分）

カロリー（1尾分）	約260kcal
塩分	約2.2g

さんま ‥‥ 4尾（1尾約120g）
塩 ‥‥ 少々

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿（上段）

えびと青梗菜（ちんげんさい）の蒸し物

レンジ+スチーム加熱

［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。
えびに塩をまぶす。

2 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に青梗菜（ちんげんさい）を広げ、その上にえびを並べる。
グリル皿を上段に入れる。

スチーム 決定 約16～20分 決定 加熱開始

ポイント！
でき上がりに市販の中華ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約78kcal
塩分	約0.5g

えび ‥‥ 20～22尾（1尾20g）
塩 ‥‥ 少々
青梗菜（ちんげんさい） ‥‥ 200g（縦に1×5cmの大きさに切る）

使用する付属品
グリル皿（上段）

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

たいの姿焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料（1尾分）

カロリー（1尾分）	約611kcal
塩分	約8.2g

まだい・・・・・・・・・・・・・1尾（約700g）
振り塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2弱
化粧塩・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½

使用する付属品
グリル皿（中段）

●たい以外の一尾魚も焼けます。（重量は500〜800gまで）
●脂ののりや身の厚さで焼けかたが変わるので様子を見ながら焼いてください。

［グリル］

1 下ごしらえをする
うろこを取り、えらと一緒に内臓を取り除く。
竹ぐしでたいの皮のところどころをついて穴をあける。
全体に軽く塩をする。尾びれや背びれに化粧塩を付ける。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 焼く
グリル皿にたいをのせ、中段に入れる。

グリル → 決定 → 両面中段 → 決定 → 約25〜30分 → 決定 → 加熱開始

ポイント！
おどりぐしを打つときは
目の下と口のそばから竹ぐし※を入れ、中骨を越して波打つように突き通し、尾の手前で出す。

くしの刺しはじめと終わりは盛り付けるとき、下にする。
※竹ぐしは太めで長めのタイプをお使いください。
※電波を使うため、金ぐしは使えません。

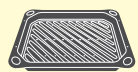
たいの中華蒸し

レンジ+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約232kcal
塩分	約1.1g

たい切り身 ・4切れ（1切れ80〜90g）
いか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・1片
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
生しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚

使用する付属品
グリル皿（上段）

［スチーム］

1 下ごしらえをする
しょうがは薄切り、白ねぎは斜め薄切りにし、しいたけは軸を取る。
いかは一口大に切る。
たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。
グリル皿に、白ねぎ、しょうがをのせ、その上にたい、いか、えびを並べる。
周りにしいたけをのせる。

2 加熱する
給水タンクに満水まで水を入れる。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

スチーム → 決定 → 約20〜24分 → 決定 → 加熱開始

ポイント！
お好みで、加熱後に中華風たれをかけてもよいでしょう。

中華風たれ
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
赤とうがらし（輪切り）・・・・・・・・・・1本

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面、P.55「スチーム」

あじの開き

レンジ+ヒーター加熱

［グリル］

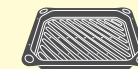
1 焼く
あじの開きを皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル → 決定 → 両面上段 → 決定 → 約13〜17分 → 決定 → 加熱開始

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約87kcal
塩分	約0.9g

あじの開き・・・・・・・・4枚（1枚80g）

使用する付属品
グリル皿（上段）

ほっけの開き

レンジ+ヒーター加熱

［グリル］

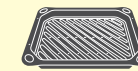
1 焼く
ほっけの開きを皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル → 決定 → 両面上段 → 決定 → 約11〜13分 → 決定 → 加熱開始

材料（2枚分）

カロリー（1枚分）	約128kcal
塩分	約1.5g

ほっけの開き・・・・・・2枚（1枚150g）

使用する付属品
グリル皿（上段）

あじの開き、さんまの開き、さばの開き、かますの開きなどが焼けます
●皮目を上にして「グリル」両面上段で様子を見ながら焼いてください。
●みりん干しやめざしなどは焦げやすいので焼けません。
●さばなど、身が厚い魚を片袖開き（頭を片方の身に付けた開きかた）にしている場合は、頭の内部が焼けにくい場合があります。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

魚介のおかず

塩ざけ

1〜4人分
エリア加熱※
減塩あり

19 塩さば・塩ざけ
レンジ+ヒーター加熱
20 塩さば・塩ざけ（減塩）
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約159kcal
塩分	約1.4g

塩ざけ切り身‥‥4切れ（1切れ80g）

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿（上段）

塩ざけ（減塩）

●自動メニューの「20 塩さば・塩ざけ（減塩）」を選ぶと、「19 塩さば・塩ざけ」より塩分を減らして焼き上げます。

●食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニューの「20 塩さば・塩ざけ（減塩）」の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。焼き色は変わりません。

［19 塩さば・塩ざけ］
［20 塩さば・塩ざけ（減塩）］

1 焼く

減塩のときのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動19　または　自動20　決定

4人分　決定　加熱開始

●目安時間
自動19：約12分
自動20：約23分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。
※「グリル」両面上段では減塩できません。

■食品の置きかた

●減塩のときも置きかたは同じです。

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

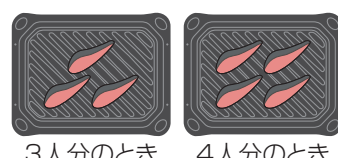
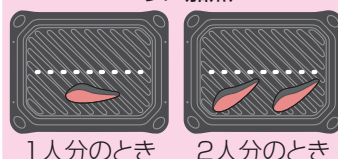
3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

※自動メニューの「20 塩さば・塩ざけ（減塩）」の1人分、2人分は塩分を減らして焼き上げるためエリア加熱にはなりません。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

［19 塩さば・塩ざけ］
［20 塩さば・塩ざけ（減塩）］

1 焼く

減塩のときのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目に切り込みを入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動19　または　自動20　決定

4人分　決定　加熱開始

●目安時間
自動19：約12分
自動20：約23分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。
※「グリル」両面上段では減塩できません。

■食品の置きかた

●減塩のときも置きかたは同じです。

エリア加熱

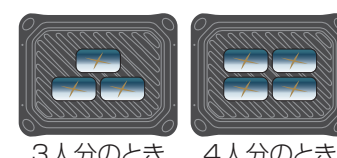
1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

※自動メニューの「20 塩さば・塩ざけ（減塩）」の1人分、2人分は塩分を減らして焼き上げるためエリア加熱にはなりません。

塩さば

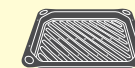
1〜4人分
エリア加熱※
減塩あり

19 塩さば・塩ざけ
レンジ+ヒーター加熱
20 塩さば・塩ざけ（減塩）
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約291kcal
塩分	約1.8g

塩さば切り身‥‥4切れ（1切れ100g）

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿（上段）

塩さば（減塩）

●自動メニューの「20 塩さば・塩ざけ（減塩）」を選ぶと、「19 塩さば・塩ざけ」より塩分を減らして焼き上げます。

●食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニューの「20 塩さば・塩ざけ（減塩）」の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。焼き色は変わりません。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

エビフライ

レンジ+ヒーター加熱

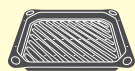
材料（4人分）

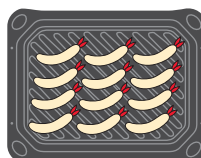
カロリー（1人分）	約171kcal
塩分	約0.4g

えび ・・・・・・・・・ 約250g（12尾程度）

衣
パン粉（細目）・・・・・・・・・・・ 30〜40g
サラダ油 ・・・・・・・・・・ 大さじ1½〜2
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・ M寸1個分（正味50g）

使用する付属品
グリル皿（上段）

［グリル］

1 **下ごしらえをする**
えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。

2 **衣を付けて、焼く**
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で
衣を付ける。（➡ P.137 ポイント参照）
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段   決定 約10〜15分 決定 加熱開始

3 **仕上げる**
焼き上がったらすぐ、キッチンペーパーを敷いたあみの上で
油を切る。

えびフライをアレンジして

かきフライ

レンジ+ヒーター加熱

［グリル］

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約153kcal
塩分	約1.0g

かき ・・・・・・・・・・・・・・ 250g（12個）

衣
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・ M寸1個分（正味50g）

1 かきを塩水できれいに洗う。
2 水けを切ってエビフライの要領で衣を付ける。
3 グリル皿に並べ、上段に入れて「グリル」両面上段で焼く。（約10〜15分）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

いわしのフライ

レンジ+ヒーター加熱

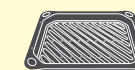
材料（4人分）

カロリー（1人分）	約316kcal
塩分	約0.8g

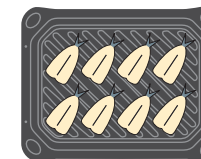
いわし・・・・・・・・・・・ 8尾（1尾約60g）
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

衣
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・ M寸1個分（正味50g）

使用する付属品
グリル皿（上段）

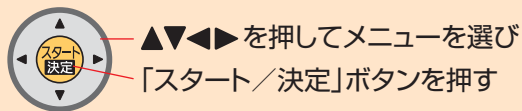
［グリル］

1 **下ごしらえをする**
いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。
手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
水洗いして、水けをふき取る。
両面に塩、こしょうをする。

2 **衣を付ける**
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
（➡ 下記ポイント参照）

3 **焼く**
いわしを皮目を下にして図のように
グリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約10〜15分 決定 加熱開始

4 **仕上げる**
焼き上がったらすぐ、キッチンペーパーを敷いたあみの上で
油を切る。

ポイント!
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ささ身とみつばの蒸し物

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約124kcal
塩分	約0.1g

鶏ささ身……………400g
酒……………大さじ2
みつば(2〜3cmに切る)……40g
しめじ(ほぐしておく)……120g
にんじん(せん切り)……40g

使用する付属品
グリル皿(上段)

［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
ささ身は筋を取り、一口大のそぎ切りにする。
酒で下味を付けておく。

2 **蒸す**
給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にみつばとしめじ、にんじんを広げ、
その上にささ身を並べ、上段に入れる。

スチーム → 決定 → 約20〜24分 → 決定 → 加熱開始

ポイント!
でき上がりに酢みそや和風ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。

肉じゃが

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約312kcal
塩分	約3.0g

牛薄切り肉……………200g
じゃがいも……3個(450g)
たまねぎ……1個(200g)
にんじん……½本(100g)
A［だし汁……………2カップ
(顆粒だしの場合は 小さじ⅔使用)
しょうゆ……………大さじ4
砂糖……………大さじ2〜3
酒……………大さじ1

クッキングシート

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
じゃがいもは皮をむき、4〜8つ切りにし水にさらす。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切り、
肉は適当な大きさに切る。

2 **煮込む**
深めの耐熱容器に、下ごしらえをした材料とAを入れる。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約14〜16分 → 2秒間押す 仕上がり
150W → 約45〜55分 → 決定 → 加熱開始

ポイント!
●アクが気になるときは、煮込む前に肉をフライパンでいためておきましょう
●肉は表面に出ないようにしましょう

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.55「スチーム」

キーマカレー

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約354kcal
塩分	約2.7g

A［にんじん……¼本(50g)
(5mmの角切り)
たまねぎ……1個(200g)
(みじん切り)
しょうが、にんにく……各1片
(みじん切り)
豚ひき肉……………300g
(塩、こしょうをして混ぜておく)
セロリ……1本(100g)
(筋を取り5mmの角切り)
トマト……小1個(180g)
(横半分に切り、ヘタと種を取り除き、1cmの角切り)
バター……………15g
市販のカレールー……90g
(細かくきざむ)
白ワイン……………大さじ2
プレーンヨーグルト……大さじ1
塩、こしょう……………少々

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
耐熱ガラス製ボールにAの材料を、にんじん、たまねぎ、
しょうが、にんにく、肉、セロリ、トマト、バターの順に入れて
ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約10〜14分 → 決定 → 加熱開始

2 **煮る**
下ごしらえをした具に、白ワイン、カレールーを加えて
ルーが溶けるまでよく混ぜる。
再びラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約5〜7分 → 決定 → 加熱開始

途中で2〜3回混ぜる。
加熱後、プレーンヨーグルトを混ぜる。
仕上げに塩、こしょうで味を調える。

ターメリックライスの作りかた

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約271kcal
塩分	0g

あたたかいごはん
……約600g(約2合分)
ターメリックパウダー……小さじ½
バター……………10g

1 深めの耐熱ガラス製ボールにごはんを入れる。
ターメリックパウダーを全体にふりかけ、バターを入れる。
2 給水タンクに水を入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。
「レンジ」300Wスチームで約4分加熱。
取り出して全体を混ぜる。

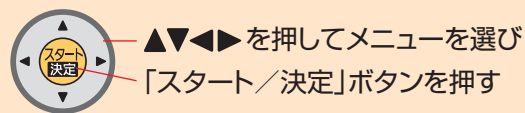
煮込みに使う容器、落としぶたについて

ふた付き
(約3L)
深さ 約10cm
直径約22〜25cm
底が平ら

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると乾燥します。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●落としぶたには、穴をあけたクッキングシートを使います。
金属製の落としぶたは使えません。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

鶏の酒蒸し

レンジ加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分)	約256kcal
塩分	約0.2g

鶏もも肉 ･････････････ 1枚(250g)
塩、酒 ･････････････････ 各少々
A[しょうが(薄切り) ･････････ 適量
　白ねぎ(薄切り) ･･････････ 適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする
肉の皮目にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。軽く塩をして耐熱容器に入れて酒をかけ、10分ほどおく。

2 加熱する
肉にAをのせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約4～5分 決定 加熱開始

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ふたをしたまま約10分間蒸らす。

3 盛り付ける
肉を適当な大きさに切って盛り付け、お好みのたれをかける。

豚ひき肉のしぐれ煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約82kcal
塩分	約1.3g

豚ひき肉 ･･････････････････ 100g
糸こんにゃく ･･･････････････ 200g
(湯通しして適当な大きさに切る)
しょうが(粗みじん切り)･････ 大さじ½
A[酒 ･････････････････････ 大さじ2
　しょうゆ ････････････････ 大さじ2
　砂糖 ･･･････････････････ 大さじ1
七味とうがらし･･････････････ 少々

[レンジ]

1 加熱する
耐熱容器に肉とこんにゃく、しょうがを入れ、Aを加えてよく混ぜる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約5～7分 決定 加熱開始

途中一度取り出してかき混ぜる。

でき上がりに、お好みで七味とうがらしをふりかける。

串焼き(焼きとり)

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約250kcal
塩分	約1.6g

鶏もも肉(24個に切る) ･････ 350g
白ねぎ(3cmに切る) ･････････ 2本

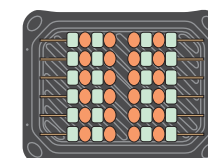
たれ
A[みりん･･･････････････ 1カップ
　酒 ･････････････････ ½カップ
　しょうゆ ････････････ ½カップ
　たまりしょうゆ ････････ 大さじ2
　(代わりにしょうゆでも可)
　砂糖 ･････････････････ 10g
粉さんしょう･･････････････ 適量
竹ぐし ･･････････････････ 12本

使用する付属品
グリル皿(上段)

[グリル]

1 下ごしらえをする
白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、肉の順に刺す。(12本)

2 たれを作る
小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。

3 焼く
くし刺しにした具に煮詰めたたれをたっぷり付けて、図のようにグリル皿に12本並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約11～14分 決定 加熱開始

焼き上がりに、もう一度たれをはけで塗る。
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

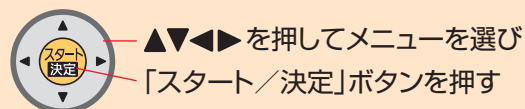
tsuji

ADVICE [濱本先生のアドバイス]

辻調グループ校
濱本先生

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔かく焼けます。
数回たれに付ける手間もなく、簡単でおいしいレシピです。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ローストチキン

ヒーター加熱

材料(6人分)

カロリー(1人分)	約377kcal
塩分	約2.3g

若鶏 ‥‥‥‥‥‥ 1羽(約1.8kg)
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 25g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約30秒加熱)
たこ糸

鶏を焼くときに周りに置く野菜
にんじん、たまねぎ、セロリ
(大きめの乱切り) ‥‥‥‥ 各100g
※油の飛び散りを防ぐための野菜です。
食べられません。
※野菜の分量で鶏の焼け具合が
変わります。分量は守ってください。

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
鶏は室温で十分に温度を
なじませておきます。
冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、
内部に生が残ることがあります。

[オーブン]

1 250℃で予熱する
予熱時間：約12分
(庫内に何も入れない)

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 オーブン 決定 予熱あり1段 決定 250℃ 決定 予熱開始

2 下ごしらえをする
鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、内臓側に小さじ1の塩を
よくすり込み、しばらくおく。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、
両足は胴に付け、くしで留めるか、たこ糸で縛る。

3 230℃で焼く
鶏の胸を上にして角皿にのせ、鶏の表面全体に
溶かしたバターを塗る。周りに野菜を置く。
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

約60〜80分 決定 加熱開始

スタート後 230℃ に合わせる。

竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

鶏のから揚げ

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約317kcal
塩分	約1.8g

鶏もも肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 500g
A［溶き卵 ‥‥ M寸½個分(正味25g)
　酒、しょうゆ ‥‥‥‥‥ 各大さじ1
　塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ⅔
　にんにく(みじん切り) ‥‥ 小さじ½
　こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g

※1〜3人分はすべての材料を
人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿(上段)

[17 鶏のから揚げ]

1 下ごしらえをする
肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を返しながら
約20分おく。

2 衣と肉を混ぜる
ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなり
しっとりするまでよくもみ込む。

3 焼く
肉を皮目を上にしてグリル皿に間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動17 決定

 4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約16分

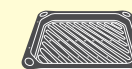
市販のから揚げ粉を使う場合
Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉(肉を
柔らかくする酵素の入っていないタイプ)大さじ3と肉を入れ、
粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。
仕上がり〈弱〉で焼く。

■食品の置きかた

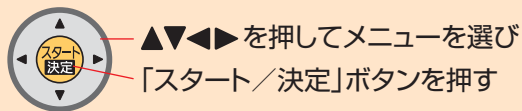
エリア加熱

1人分のとき
2人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

3人分のとき　4人分のとき

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]
鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の縮みが少なく
柔らかく仕上がります。
粉を付ける前にしっかりと下味を含ませると、
ふっくらジューシーな仕上がりになります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

鶏の照り焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1〜4人分 エリア加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約256kcal
塩分	約0.8g

鶏もも肉……2枚(1枚250g)

たれ
しょうゆ……大さじ2
水……大さじ2
砂糖……小さじ2
顆粒だしの素(お好みで)…小さじ¼

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
3人分の場合はもも肉1枚を半分に切ったものを3枚、
1人分の場合は1枚準備してください

使用する付属品
グリル皿(上段)

ポイント!
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

[16 鶏の照り焼き]

1 **下ごしらえをする**
鶏の塩焼きと同じ要領で下ごしらえをする。➡ P.145

2 **たれに漬け込む**
たれを合わせる。肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

3 **焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
肉を皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動16 決定
4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約14分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約13〜17分。
残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。
●骨付き鶏もも肉はオーブンで➡ P.57

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき

4人分のとき

※1人分を焼くときは、中央の線に合わせて置くと上手に焼けます。
エリア加熱について➡ P.42

手羽元の香味焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約247kcal
塩分	約1.0g

鶏手羽元……12本(800g)

たれ
しょうゆ……大さじ3
砂糖……大さじ2
青ねぎ、しょうが(みじん切り)‥各大さじ1
ごま油……小さじ2
豆板醤(とうばんじゃん)……小さじ1½

使用する付属品
グリル皿(上段)

[グリル]

1 **下ごしらえをする**
味のしみ込みをよくするために、手羽元をフォークや竹ぐしなどでついておく。

2 **たれに漬け込む**
たれの材料を混ぜる。
手羽元を途中上下を返しながら約1時間漬け込む。

3 **焼く**
手羽元をグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約18〜21分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

鶏の塩焼き

レンジ+ヒーター加熱

1〜4人分 エリア加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約250kcal
塩分	約1.6g

鶏もも肉……2枚(1枚250g)
塩……小さじ1

※1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
3人分の場合はもも肉1枚を半分に切ったものを3枚、
1人分の場合は1枚準備してください

使用する付属品
グリル皿(上段)

ポイント!
●鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。
●野菜を肉の周りに置いて焼いてもよいでしょう。
焼き野菜として食べられます。
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みで。
根菜類は火が通りにくいので、8mm〜1cm程度の厚さに、その他の野菜は約2cmの厚さに切ります。(くし切りや一口大に)
一緒に焼く野菜は4人分で200〜250gにしてください。

[15 鶏の塩焼き]

1 **下ごしらえをする**
肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

2 **下味を付ける**
肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。

3 **焼く**
肉を皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動15 決定
4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約16分

●他の肉料理に比べ、このメニューは油の飛び散りがはげしいため、加熱後にお手入れの「34 天井」でのお手入れをおすすめします。(➡ P.60)
●手動のとき➡「グリル」両面上段で約9〜11分加熱後、さらに「グリル」上面で約5分。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき
3人分のとき　4人分のとき

※1人分を焼くときは、中央の線に合わせて置くと上手に焼けます。
エリア加熱について➡ P.42

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ローストビーフ

ヒーター加熱

材料(8人分)

カロリー(1人分)	約360kcal
塩分	約0.7g

牛ロース肉または牛もも肉‥‥800g(固まり)
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥少々
おろしにんにく‥‥‥‥‥‥‥1片
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
A［セロリ‥‥‥‥‥‥1本(100g)
(葉、茎も使用/5cmに切る)
にんじん‥‥‥‥‥½本(100g)
(5mmの短冊切り)
たまねぎ‥‥‥‥‥½個(100g)
(8等分する)

グレービーソース
B［赤ワイン、水‥‥‥‥各½カップ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
(またはウスターソース)

バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥15g
ねりからし‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥少々

使用する付属品
角皿(下段)

［オーブン］

1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油(分量外)を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
※もも肉の場合は、肉の上に牛脂(分量外)を薄く広げてのせる。

2 予熱する　予熱時間：約12分
(庫内に何も入れない)

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン → 決定 → 予熱あり1段 → 決定 → 250℃ → 決定 → 予熱開始

3 焼く
予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。

約25～35分 → 決定 → 加熱開始

※金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けています。
(冷たい場合は加熱時間を追加)

加熱後、アルミホイルに包み、15～20分おいて蒸らす。

4 ソースを作る
角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。
野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

ハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

材料(4個分)

カロリー(1個分)	約353kcal
塩分	約0.5g

ひき肉(牛280g／豚120g)
※牛：豚=7:3がおいしさのコツ

塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥少々
たまねぎ‥‥‥‥‥‥1個(200g)
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥15g
パン粉‥‥‥‥‥‥1カップ(50g)
牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥½カップ
溶き卵‥‥‥M寸1個分(正味50g)
ナツメグ‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿(上段)

tsuji

1～4人分

エリア加熱

［18 ハンバーグ］

1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎ、パン粉、溶き卵を加え、ナツメグで味を調える。

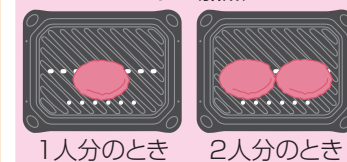
3 焼く
生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

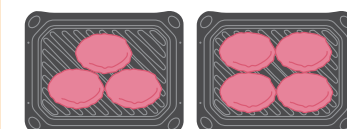
自動メニュー → 決定 → 自動18 → 決定

4人分 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約15分

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。
お好みのソースをかけてもよいでしょう。

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約15～18分。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

※1人分、2人分を焼くときは、手前の丸の線に合わせて置くと上手に焼けます。
エリア加熱について➡ P.42

ADVICE ［ 若林先生のアドバイス ］

辻調グループ校
若林先生

ジューシーに仕上げるには、ハンバーグの生地になるひき肉に塩、こしょうをしてからのねりかたがポイントです。
よくねってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49「オーブン」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

肉のおかず

とんかつ

1～4人分
エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約532kcal
塩分	約0.7g

豚ロース肉 ・・・・・・・ 4枚（1枚100g）
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

衣
パン粉・・・・・・・・・・・・・・90～120g
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・ 大さじ3～4
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵
・・ M寸2～3個分（正味100～150g）

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿（上段）

ポイント!

衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

衣がふくらんで焼きムラが出ることがあります。
衣を付けたあと、上面の衣に竹ぐしなどで数か所、空気穴をあけておくときれいな焼き上がりになります。

［14 とんかつ］

1 下ごしらえをする
肉をしっかり筋切りする。
肉をたたいて8mmぐらいの厚さにする。

2 衣を二重に付ける
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
さらに手のひらの上に肉をのせ、表面に指で溶き卵を薄く塗るようにして両面に卵を付ける。パン粉をしっかり付け衣を二重にする。

3 焼く
衣を付けた肉を、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動14　決定

4人分　決定　加熱開始　●目安時間 約15分

4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、キッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

3人分のとき　4人分のとき

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

ミルフィーユとんかつ

1～4人分
エリア加熱

レンジ+ヒーター加熱

材料（4個分）

カロリー（1人分）	約466kcal
塩分	約0.8g

豚ロース肉（しょうが焼き用）・・・400g
卵・・・・・・・・・・・M寸1個（正味50g）
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
ピザソース（市販品）・・25g（大さじ1½）
ナチュラルチーズ（ピザ用）
・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g（大さじ2）

衣
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・M寸1個分（正味50g）

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

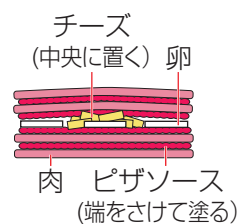
使用する付属品
グリル皿（上段）

ポイント!

衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

［14 とんかつ］

1 下ごしらえをする
卵を固ゆでし、薄切りにして4つに分けておく。
肉は切らずに100gずつに分けておく。

2 具を重ねる
肉を広げて塩、こしょうをする。
右図のように肉、ソース、卵、チーズを重ねる。
（チーズやピザソースがはみ出ると底面がベタつきます）
なるべく高さが低くなるようにし、4つ作る。
上面にも軽く塩、こしょうをする。

3 衣を付け、焼く
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、混ぜておく。
でき上がった具材に、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
（➡ 右記ポイント参照）
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動14　決定

4人分　決定　加熱開始　●目安時間 約15分

4 仕上げる
肉の脂で底面がベタ付くため、焼き上がったらすぐ、キッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

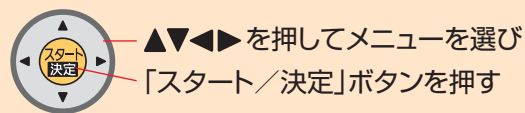
■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について➡ P.42

3人分のとき　4人分のとき

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

肉巻き野菜

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約399kcal
塩分	約1.1g

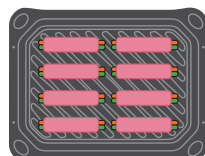
豚バラ薄切り肉 ············400g
塩、こしょう ················ 少々
細めのグリーンアスパラガス
··············8本（120～160g）
※太いアスパラガスは4本を縦2つに切る。
にんじん ············· ¼本（50g）

※1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

使用する付属品
グリル皿（上段）

［グリル］

1 下ごしらえをする
グリーンアスパラガスは半分の長さに切る。
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
肉を8等分し、少しずつずらして、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。
同様にして8本作る。

2 焼く
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約14～17分 決定 加熱開始

スペアリブ

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約469kcal
塩分	約1.2g

豚肉 スペアリブ ············700g
（長さ8cmの物）

たれ
にんにく ···················1片
しょうゆ、赤ワイン、
ウスターソース ·········各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油 ··各大さじ1½
ねりからし ············· 小さじ1弱
こしょう ·················· 少々
ナツメグ ·················· 適量
※市販のスペアリブのたれでも可。

使用する付属品
グリル皿（上段）

［グリル］

1 たれに漬け込む
にんにくをすりおろし、たれを混ぜる。
肉を途中上下を返しながら冷蔵庫で約2時間漬け込む。

2 焼く
肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約20～25分 決定 加熱開始

焼き豚

レンジ+ヒーター加熱

材料（8人分）

カロリー（1人分）	約263kcal
塩分	約0.8g

豚肩ロース（固まり）·········700g
塩 ························· 4g
はちみつ ················大さじ4
（仕上げにかける）

たれ
たまねぎ ············ ¼個（50g）
（みじん切り）
しょうゆ ················大さじ8
はちみつ ················大さじ4
ごま油 ··················大さじ2
にんにくチップ（市販品）·····大さじ2
（細かくつぶす）
切りごま ················大さじ2
（すりごまでも可）
片栗粉 ··················大さじ1
塩 ····················· 小さじ½
こしょう ·················· 少々

使用する付属品
グリル皿（中段）

［グリル］

1 下ごしらえをする
肉は繊維に沿って4等分し、フォークや竹ぐしなどで刺しておく。

4gの塩をすり込んで約1時間おく。
肉の表面に出てきた水分をよくふき取り、ボールに合わせたたれに途中上下を返しながら約1時間漬け込む。

2 焼く
肉をグリル皿に並べ、中段に入れる。

グリル 決定 両面中段 決定 約27～30分 決定 加熱開始

たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中にグリル皿のたれが焦げ、においがする場合があります。

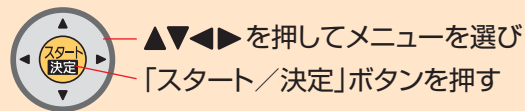
焼き上がれば表面にはちみつをかけ、切り分ける。

ADVICE［宮崎先生のアドバイス］

辻調グループ校 宮崎先生

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

牛肉のキムチ炒め

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約300kcal
塩分	約1.2g

- 牛薄切り肉……………200g
- 酒……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 白菜のキムチ……小1袋（200g）
- にら（またはわけぎ）……1束（100g）
- ごま油……………小さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

肉は2cm大に切り、酒とサラダ油をふりかけてよくほぐす。
白菜のキムチは1cm大に切り、軽くしぼって水けを切る。
にらは3cmに切る。キムチとにらをよく混ぜておく。

2 加熱する

耐熱ガラス製ボールに肉を入れ、その上に野菜をのせる。
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 800W → 決定 → 約6分 → 決定 → 加熱開始

でき上がりにごま油をふりかける。

豚ともやしの蒸し物

レンジ＋スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約277kcal
塩分	約0.1g

- 豚ロース薄切り肉……………400g
- 酒……………大さじ1½
- もやし……………200g
- かいわれ菜……………適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［スチーム］

1 下ごしらえをする

肉は酒で下味を付けておく。
もやしは洗って水けを取る。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
もやしをグリル皿に広げ、その上に肉を1枚ずつずらして並べ、上段に入れる。

スチーム → 決定 → 約20〜24分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、かいわれ菜を適当な長さに切り、皿に盛り付け、お好みのたれをかける。

ポイント!
でき上がりにごまみそやポン酢をかけるとより一層おいしくいただけます。

ぎょうざ（市販品）

レンジ加熱

材料（10〜12個）

生ぎょうざ（市販品）

冷蔵（チルド）の場合	約150〜200g
冷凍の場合	約200〜250g

- 水……………約150ml
- キッチンペーパー……………2枚

使用する付属品
グリル皿（上段）

ポイント!
- ●焼き色の付いた加熱済みのぎょうざはうまくできません。
- ●ぎょうざの種類や分量によって、焼き時間が変わります。記載時間を参考にし、様子を見ながら焼いてください。
- ●羽根の素（液体）付きのぎょうざは羽根の素がグリル皿の溝に流れてしまい、羽根ができません。羽根の素を使わずに焼いてください。

［グリル］

●フライパンで焼くタイプの生のぎょうざを、グリル皿の底面から加熱し、底をパリッと焼き上げます。

1 準備をする

グリル皿に油（分量外）を塗る。
ぎょうざを水にくぐらせ、グリル皿に並べる。

2 キッチンペーパーをかぶせ、水をかける

キッチンペーパーは下図のように横に2枚並べて使い、ぎょうざが、かくれるようにおおう。

水（約150ml）をペーパー全体がぬれるようにかける。
水をかけたあと、キッチンペーパーの左右両端をグリル皿の溝（写真の赤点線部）につける。
（溝につけることで、ペーパーに吸水させ、ぎょうざ表面の乾燥を防ぎます）

ペーパーに乾いた部分がある場合は、さらに水20〜30mlをかける。

3 焼く

グリル皿を上段に入れる。

冷蔵（チルド）の場合

グリル → 決定 → 下面 → 決定 → 約7〜11分 → 決定 → 加熱開始

冷凍の場合

グリル → 決定 → 下面 → 決定 → 約8〜20分 → 決定 → 加熱開始

- ●加熱終了後、熱くなっていますので、はしなどを使ってキッチンペーパーを外してください。
- ●キッチンペーパーの種類や加熱する時間などによりグリル皿に水が残ることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.53「グリル」下面、P.55「スチーム」

IDEA COOKING

必見！レンジの便利わざ

■豆腐の水切り
揚げ物・いため物に
①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②1丁（約400g）につき、「レンジ」600Wで約2～3分。（½丁のときは約1分～1分30秒）
③キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、「レンジ」500Wで約20秒。（大きさによって様子を見ながら）

■めんたいこの解凍
①冷凍しためんたいこ6本（約180g）を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して▲▼で「15～25℃」に合わせて「スタート／決定」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム（200～500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して▲▼で「－10℃」または「－5℃」に合わせて「スタート／決定」ボタンを押す。

■バターを溶かす
①細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②50gにつき「レンジ」500Wで様子を見ながら約40～50秒加熱。
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたをして庫内中央に置く。
②「レンジ」500Wで約50秒～1分10秒。
※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①耐熱容器にしいたけを適量入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

■ホットワイン
①赤ワイン約150mlにシナモン、クローブなどのスパイスを加え、ふたなしで庫内中央に置く。
②あたための「4 酒かん」60℃で加熱。
※耐熱性のあるカップをお使いください。

■ゼラチンを溶かす
①耐熱容器に水¼カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」600Wで約30～40秒加熱。

■お菓子（せんべい）の乾燥
パリッと乾燥
①耐熱皿に重ならないようにせんべいを適量並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱。
※加熱しすぎると焦げるので注意する。

■めんつゆ
①耐熱容器に水¼カップ、削り節3g、みりん大さじ3、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ3を入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②「レンジ」500Wで約2分加熱。
③取り出してそのまま粗熱を取り、茶こしでこす。
※冷蔵庫で冷やせば、そばやうどん、そうめんのめんつゆに。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.53「グリル」上面

オニオングラタンスープ

レンジ+ヒーター加熱

[グリル]

1 下ごしらえをする
たまねぎを、バターを入れて熱した厚手の鍋に入れ、あめ色になるまでていねいにいためる。
いためたあと、Aを加えて中火で約30分煮込む。
塩、こしょうで味を調える。
フランスパンをトーストしておく。

2 焼く
深めの耐熱容器に加熱したスープを4等分にして入れる。
その上に、トーストしたフランスパンを1枚ずつのせ、ナチュラルチーズと粉チーズをかける。
グリル皿にのせて中段に入れる。

グリル → 決定 → 両面中段 → 決定 → 約15～17分 → 決定 加熱開始

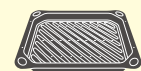
材料（4人分）

カロリー（1人分）	約250kcal
塩分	約2.3g

- たまねぎ……500g（縦2つに切ってから薄切り）
- バター……25g
- A［スープ……6カップ（コンソメスープの素2個を使用）
- 　ローリエ……1枚
- 塩、こしょう……少々
- フランスパン……4枚（1枚10g）（厚さ5mmに切る）
- ナチュラルチーズ（ピザ用）……100g
- 粉チーズ……大さじ4

使用する付属品
グリル皿（中段）

野菜のバター蒸し

レンジ加熱

[レンジ]

1 下ごしらえをする
キャベツは葉の固い部分を切り取り、一口大に切る。
にんじんは厚さ1.5mmの半月切りにする。
アスパラガスは固い部分を切り落とし、長さ3～4cmの斜め切りにする。
ソーセージは適当な大きさの斜め切りにする。
ベーコンは1.5cm幅に切る。

2 加熱する
深めの耐熱容器にAとオリーブ油を入れて、よく混ぜる。
バターを散らしてのせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～10分 → 決定 加熱開始

3 仕上げる
加熱終了後、Bを加えてよく混ぜ、器に盛り付ける。
お好みで粒マスタードを添える。

材料（4人分）

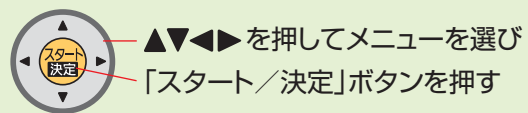
カロリー（1人分）	約186kcal
塩分	約1.1g

- A［キャベツ……5～6枚（250g）
- 　にんじん……70g
- 　グリーンアスパラガス……4～5本（60g）
- 　ソーセージ……4本
- 　スライスベーコン……3枚
- オリーブ油……小さじ2
- バター（小さく切る）……15g

調味料
- B［水……小さじ2
- 　しょうゆ……小さじ1
- 　片栗粉……小さじ1
- 　塩、こしょう……少々
- 　（混ぜる）
- 粒マスタード……適量

ADVICE［若林先生のアドバイス］

季節に合わせてお好みの野菜を選んでご使用ください。
調味料はよく混ぜておきます。
そして野菜にまんべんなくかけて手早く混ぜ合わせましょう。

tsuji

即席漬け

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約12kcal
塩分	約0.2g

キャベツ、きゅうり、にんじん ………………合わせて200g
赤とうがらし（輪切り）…………1本
だし昆布…………………適量
塩、しょうゆ………………各少々

［レンジ］

1 下ごしらえをする
キャベツ、きゅうり、にんじんは食べやすい大きさに切る。
赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。
だし昆布はせん切りにする。

2 加熱する
耐熱容器に下ごしらえした材料を入れ、塩、しょうゆを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2〜4分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。

五色きんぴら

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約83kcal
塩分	約1.3g

ごぼう……………………70g
にんじん…………¼本（50g）
こんにゃく………………60g
れんこん…………………100g
さやいんげん………………50g
A［しょうゆ……………大さじ2
　酒、砂糖、みりん ………………各大さじ1
　片栗粉、ごま油………各小さじ1
一味とうがらし……………適量
いりごま…………………小さじ1

tsuji

［レンジ］

1 下ごしらえをする
ごぼうはささがきにし、水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。
にんじん、こんにゃくは4cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ2等分に切って、2mm幅に切る。
水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。
さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。

2 加熱する
直径約25cmの耐熱性の平皿に、切った野菜とこんにゃくを入れてAと混ぜ合わせる。
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約6〜8分 → 決定 → 加熱開始

3 仕上げる
一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

ADVICE［濱本先生のアドバイス］

tsuji 辻調グループ校 濱本先生

きんぴらを作るとき難しいのは、火にかける時間。すべての食材が細く切ってあるので、フライパンではいためすぎて歯ごたえをなくすことが多いこと。
しかし、レンジでの加熱は、食材の切りかたと調味料の分量をそろえるだけで絶妙な歯ごたえを残した仕上がりになります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」

もやしと春菊のごま酢あえ

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約40kcal
塩分	約0.8g

もやし…………………200g
春菊……………………200g
A［しょうゆ……………大さじ1
　酢………………………大さじ1
　砂糖……………………大さじ½
すりごま（白）…………大さじ1

［7 ゆで葉果菜］

1 野菜をゆでる
もやしは、耐熱性の平皿に広げてラップをし、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 自動7 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約2〜3分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約2〜3分。

加熱後、ざるに上げて水けを切る。
春菊は、葉と茎を交互に重ねて耐熱性の平皿にのせ、ラップをし、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 自動7 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約2分30秒〜3分30秒

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約2〜3分。

加熱後、冷水にとってアク抜きをし、適当な長さに切る。

2 あえる
Aとすりごまをよく混ぜる。
水けをよく切った材料とあえる。

酢ごぼう

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約105kcal
塩分	約1.5g

ごぼう…………………300g
A［砂糖…………………大さじ6
　水………………………大さじ5
　酢………………………大さじ5
　塩……………………小さじ1強
クッキングシート

［レンジ］

1 下ごしらえをする
ごぼうは皮をむいて3〜4cmの長さに切る。
酢水につけてアクを抜いておく。

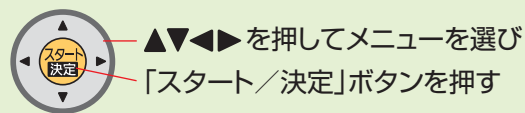
2 煮る
深めの耐熱容器にごぼうを並べ、クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約3〜4分 → 決定 → 加熱開始

加熱後水分を捨て、Aを入れる。
再びクッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2〜6分 → 決定 → 加熱開始

酢れんこん

●れんこんでもOK。（7mmの輪切りにする）

野菜ピクルス

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約66kcal
塩分	約1.0g

きゅうり、パプリカ、大根、
キャベツ、にんじんなど
・・・・・・・・・・・・・・・・・合わせて350g
漬け汁
酢（米酢など）・・・・・・・・・・・・・・350g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
ローリエ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々
赤とうがらし（輪切り）・・・・・・・・・適量

ポイント!
酸味が気になるときは、
酢350gを酢250gと
水100gに変えてもよいでしょう。

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。

2 **加熱する**
深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～12分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。漬け加減はお好みで。

野菜ピクルスをアレンジして

きのこピクルス
野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、
同様に加熱し、きのこピクルスに。

カレーピクルス
漬け汁にカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、
カレーピクルスに。

きゅうりのピリリ漬け

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約32kcal
塩分	約0.9g

きゅうり・・・・・・・・・・2～3本（200g）
A［スープ・・・・・・・・・・・・・・½カップ
（中華スープの素を使う場合は
小さじ½使用）
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ラー油・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
赤とうがらし（輪切り）・・・・・・・・・適量

［レンジ］

1 **加熱する**
きゅうりは板ずりしてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2～3分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、冷水に放し、食べやすい長さに切って水けを絞る。

2 **たれに漬ける**
Aと赤とうがらしを混ぜ、きゅうりを漬ける。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」

白菜のあえ物

レンジ+スチーム加熱

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
直径20cmくらいの深めの耐熱容器に、肉とAを入れてよくほぐし、
その上に白菜を広げる。

2 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 300W スチーム → 決定 → 約7分30秒～8分30秒 → 決定 → 加熱開始

加熱後、よく混ぜる。

材料（2人分）

カロリー（1人分）	約100kcal
塩分	約0.8g

白菜（4cmに切る）・・・・・・・・・100g
合びき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
A［水・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1½
しょうゆ、オイスターソース、
ごま油、片栗粉・・・・・・各小さじ1

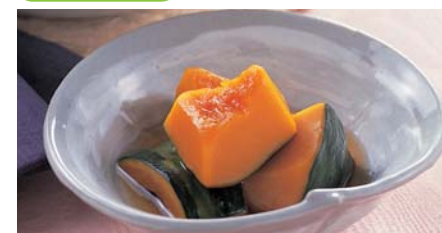
かぼちゃの煮物

レンジ加熱

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

2 **煮る**
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約7～8分 → 2秒間押す（仕上がり） → 150W → 約9～11分 → 決定 → 加熱開始

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約104kcal
塩分	約0.7g

かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
（3×4cmの角切り）
A［だし汁・・・・・・・・・・・・・・160ml
（顆粒だしの場合は小さじ⅓使用）
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½

枝豆

レンジ加熱

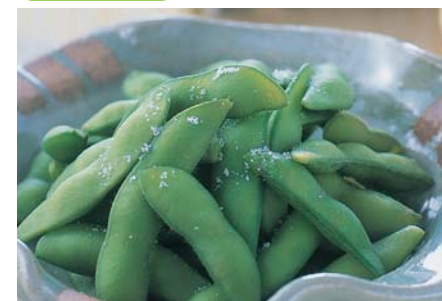
［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
枝豆は、洗って塩もみをし、5～10分おく。

2 **枝豆をゆでる**
耐熱性の平皿の上に平らに広げてラップをし、庫内中央に置く。

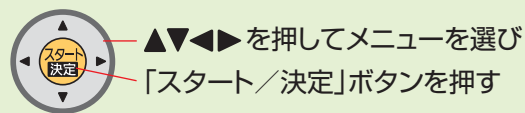
レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約3～5分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、うちわなどで冷ます。（色よく仕上げるために）

●100g以下のときは「レンジ」500Wで様子を見ながら
加熱してください。
●必ず平皿にのせてください。
●季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約37kcal
塩分	約0.7g

枝豆・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
塩（塩もみ用）・・・・・・・・・・・・2～4g

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ふかしいも

レンジ+スチーム加熱

材料

カロリー(1本分)	約297kcal
塩分	0g

さつまいも ・・・・・・・・・・・・・・2～4本
(1本200～250g、太さ3～4cm)
※太さによってでき上がりが変わります。

使用する付属品
グリル皿(上段)

［スチーム］

1 **蒸す**
給水タンクに満水まで水を入れる。
さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。

スチーム 決定 約30分 決定 加熱開始

加熱後、
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
表示部の▲が点滅中に

約10～20分 決定 加熱開始

焼きいも

ヒーター加熱

材料

カロリー(1本分)	約297kcal
塩分	0g

さつまいも ・・・・・・・・・・・・・・・・4本
(1本約250g、太さ3～4cm)

使用する付属品
角皿(下段)

［オーブン］

1 **焼く**
さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。

オーブン 決定 予熱なし1段 決定 300℃ 決定

約40～60分 決定 加熱開始

ポイント!
オーブンシートを敷くと、角皿の汚れが防げます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.49「オーブン」、P.55「スチーム」

季節の野菜サラダ(4種)

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

■キャベツのさっぱりサラダ

カロリー(1人分)	約94kcal
塩分	約1.1g

キャベツ(3cmの色紙切り)・・・300g
たまねぎ(薄切り)・・・・・・・・・・100g
ドレッシング
オリーブ油・・・・・・・・・・・大さじ1～2
レモン汁 ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
粗びきこしょう、砂糖 ・・・・・・・各少々
A
薄切りハム・・・・・・・・・・・・・・2～3枚
(適当な大きさに切る)

■かぼちゃのサラダ

カロリー(1人分)	約154kcal
塩分	約0.3g

かぼちゃ(拍子木切り) ・・・・・・300g
にんじん(太めのせん切り) ・・・・100g
ドレッシング
粒コーン缶(水けを切る) ・・・・・・50g
ヨーグルト、マヨネーズ・・・・各大さじ2
砂糖、塩、酢 ・・・・・・・・・・・・・各少々
A
レーズン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
(湯で戻し、水けを切る)

■きのこのサラダ

カロリー(1人分)	約40kcal
塩分	約0.2g

しめじ、まいたけ、えのき ・・・各100g
(ほぐす)
生しいたけ(うす切り)・・・・・・・・100g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
にんにく(包丁でつぶす)・・・・・・・・1片
ドレッシング
こしょう、しょうゆ ・・・・・・・・・・各少々
A
あさつき(小口切り)・・・・・・・・・・ 適量
※加熱後、にんにくは取り出します。

■根菜和風サラダ

カロリー(1人分)	約136kcal
塩分	約1.4g

ごぼう(細めのせん切り)・・・・・・150g
れんこん(いちょう切り) ・・・・・・150g
(ごぼうとれんこんは水につけておく)
にんじん(せん切り) ・・・・・・・・・100g
たれ
しょうゆ、みりん・・・・・・・・・各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま・・・・各大さじ1
A
赤とうがらし(輪切り)・・・・・・・・・ 適量

［レンジ］

1 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
お好みの野菜を耐熱性の平皿(直径20～25cm)に入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

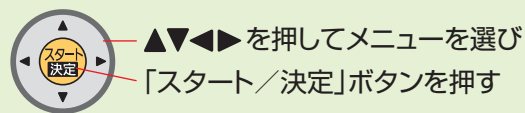
レンジ 決定 300W スチーム 決定 約13～15分 決定 加熱開始

●「根菜和風サラダ」は「レンジ」300Wスチームで、
約15～17分

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 **ドレッシング(たれ)を作る**
ドレッシング(たれ)の材料を混ぜる。

3 **あえる**
加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、
ドレッシング(たれ)とあえる。

ポイント!
●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。
野菜の分量は合わせて400gにします。
●野菜の種類や状態により仕上がりが異なります。
特に根菜類は火が通りにくいため細かく切りましょう。
●「根菜和風サラダ」のごぼう、れんこんは市販の
きんぴら用水煮でもよいでしょう。

なすのピリカラあえ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約65kcal
塩分	約0.7g

なす……大4本(400g)
白ねぎ……1本
サラダ油……大さじ1
A［酢……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
砂糖……小さじ1
おろしにんにく……小さじ½
おろししょうが……小さじ½
豆板醤(とうばんじゃん)……適量

［7 ゆで葉果菜］

1 **下ごしらえをする**
なすは、へたを切り落とし、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
白ねぎは斜めに切り、せん切りにしておく。

2 **なすをゆでる**
水けを切ったなすを耐熱性の平皿に入れ、サラダ油をかけて混ぜる。放射状に並べてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 自動7 → 決定 加熱開始 ●目安時間 約5～7分

3 **あえる**
水けを切り、器に盛る。Aをかけ、白髪ねぎを飾る。
お好みで豆板醤(とうばんじゃん)をあえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約5～7分。

野菜のうま煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約280kcal
塩分	約1.2g

豚バラ肉……200g
ごぼう……1本(150g)
にんじん……½本(100g)
こんにゃく……½丁(125g)
ゆでたけのこ……100g
干ししいたけ……2～3枚
A［砂糖……大さじ2½
しょうゆ、みりん……各大さじ2
だし汁……1カップ
(顆粒だしの場合は 小さじ⅓使用
干ししいたけの戻し汁と合わせて)
クッキングシート

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
豚バラ肉は一口大に切る。
ごぼうは乱切りにして水につけておく。
にんじん、こんにゃく、ゆでたけのこは小さめの乱切りにする。
干ししいたけは、水に戻して4つ切りにする。
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2～4分 → 決定 加熱開始

加熱後、よく混ぜる。

2 **煮る**
残りの材料を混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約10～15分 → 2秒間押す 仕上がり → 150W → 約18～22分 → 決定 加熱開始

ほうれん草の白あえ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約105kcal
塩分	約1.1g

ほうれん草……300g
絹ごし豆腐……½丁(200g)
にんじん(せん切り)……30g
こんにゃく(塩でもみ、せん切り)……40g
いりごま……大さじ2
A［白みそ……大さじ1
砂糖……大さじ2
みりん……小さじ1
しょうゆ、塩……各小さじ½

［7 ゆで葉果菜］

1 **豆腐を水切りする**(➡ P.154)

2 **具を加熱する**
ほうれん草は葉と茎を交互に重ねて耐熱性の平皿にのせる。
ラップで皿ごとゆったりおおい、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 自動7 → 決定 加熱開始 ●目安時間 約4～5分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約4～5分。

加熱後、冷水に取ってアクを抜き、適当な大きさに切る。
にんじんはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約30～50秒 → 決定 加熱開始

加熱後、冷水に取る。こんにゃくはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約30～50秒 → 決定 加熱開始

3 **あえる**
いりごまをすり、Aと豆腐を加えてさらにする。
加熱した具をあえる。

冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約136kcal
塩分	約1.9g

冷凍ミックス野菜(和風)……500g
(にんじん、さといも、たけのこ、
生しいたけ)
こんにゃく……100g
(厚さ5mmの手綱切りにする)
厚揚げ(一口大に切る)……150g
A［だし汁……2カップ
(顆粒だしの場合は 小さじ⅔使用)
砂糖……大さじ3
しょうゆ……大さじ3
クッキングシート

［レンジ］

1 **だしを作る**
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約1～3分 → 決定 加熱開始

2 **煮る**
加熱しただしが熱いうちに、こんにゃく、凍ったままのミックス野菜、厚揚げの順に入れる。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.139

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約10～15分 → 2秒間押す 仕上がり → 150W → 約19～21分 → 決定 加熱開始

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

中華炒め煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約119kcal
塩分	約0.8g

- キャベツ(短冊切り)……100g
- ピーマン(縦⅛に切る)…2個(60g)
- ゆでたけのこ(短冊切り)……50g
- 白ねぎ(斜め切り)……½本(50g)
- もやし……50g
- 生しいたけ(せん切り)……30g
- にんじん(短冊切り)……30g
- しょうが(せん切り)……10g
- 豚薄切り肉……100g (3cm幅に切る)
- A 酒……大さじ1
  - しょうゆ、ごま油、片栗粉……各小さじ2
  - だしの素……小さじ½
  - 塩、こしょう……少々

[レンジ]

1 **加熱する**
野菜と肉を深めの耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
レンジ 決定 600W 決定 約7～9分 決定 加熱開始

2 **仕上げる**
加熱した野菜・肉を混ぜながらAを加えて混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
レンジ 決定 600W 決定 約30秒～1分 決定 加熱開始

アスパラ巻き

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約67kcal
塩分	約0.3g

- グリーンアスパラガス……8本(約120～160g)
- スライスベーコン……4枚
- ようじ……8本

[7 ゆで葉果菜]

1 **下ごしらえをする**
アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねて耐熱性の平皿にのせラップをして庫内中央に置く。
自動メニュー 決定 自動7 決定 加熱開始 ●目安時間 約2分

ゆでたアスパラガスを3等分にし、半分に切ったベーコンで巻いてようじで止める。

2 **加熱する**
耐熱性の平皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 決定 600W 決定 約3分30秒～4分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.53「グリル」上面

野菜炒め

レンジ+ヒーター加熱

tsuji

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約139kcal
塩分	約2.0g

- キャベツ(3cm角に切る)……200g
- もやし……100g
- たまねぎ(薄切り)……100g
- にんじん……30g (3cmの薄い短冊切り)
- ピーマン(5mmの輪切り)……2個
- 生しいたけ(4つ切り)……6枚
- スライスベーコン…1パック(約100g) (1cm幅に切る)
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々
- にんにくチップ(市販品)……適量 (細かくつぶす)

使用する付属品
グリル皿(上段)

[グリル]

1 **焼く**
ベーコン、しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、グリル皿に敷き、上にベーコンとしいたけをのせる。
上段に入れる。

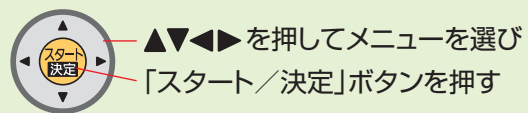
グリル 決定 両面上段 決定 約11～14分 決定 加熱開始

焼き上がったら、熱いうちに塩、こしょう、にんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

ADVICE [濱本先生のアドバイス]

tsuji 辻調グループ校 濱本先生

油を使わずに作れます。
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけで
混ぜ合わせる必要もなく簡単に作れます。
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。

キャベツのマヨネーズあえ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約108kcal
塩分	約1.1g

キャベツ(3cm角に切る)……200g
たまねぎ(薄切り)……60g
薄切りハム……40g
(適当な大きさに切る)

ごまマヨネーズ
すりごま(白)……大さじ2
マヨネーズ……大さじ2
薄口しょうゆ……大さじ1

［7 ゆで葉果菜］

1 **野菜をゆでる**
キャベツとたまねぎは、耐熱性の平皿に広げてラップをし、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 自動7 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約4分

2 **あえる**
ゆでた野菜と薄切りハムを合わせ、ごまマヨネーズであえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約4分。

さやいんげんのごまみそあえ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約55kcal
塩分	約0.8g

さやいんげん(筋を取る)……150g
塩……少々
たまねぎ……50g
(薄切りにし、水にさらす)

ごまみそ
白みそ……大さじ2
すりごま(白)……大さじ1
酒……大さじ1
砂糖……大さじ½

［7 ゆで葉果菜］

1 **さやいんげんをゆでる**
さやいんげんは軽く塩をして耐熱性の平皿にのせ皿ごとラップで包み込み、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 自動7 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約2〜3分

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから適当な長さに切る。

2 **あえる**
ごまみその材料を合わせてすり、水けを切ったたまねぎとさやいんげんにあえる。

●たまねぎの辛みが気になるときは、「レンジ」600Wで約1分加熱します。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約2〜3分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「レンジ」、P.53「グリル」上面

野菜のチーズソース焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約351kcal
塩分	約1.0g

じゃがいも……大2個
(7mmの輪切り)
にんじん……½本(100g)
(5mmの輪切り)
ブロッコリー……½株(70g)
(小房に分ける)
かぼちゃ……200g
(7mmのくし形切り)
ソーセージ……4本
塩、こしょう……少々

チーズソース
ナチュラルチーズ(ピザ用)……80g
生クリーム……大さじ5
塩……少々
ナツメグ……適量

使用する付属品
グリル皿(中段)

［グリル］

1 **野菜をゆでる**
じゃがいもとにんじんはさっと水をくぐらせて、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約7〜8分 → 決定 → 加熱開始

ブロッコリー、かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約3分30秒〜4分30秒 → 決定 → 加熱開始

ソーセージは食べやすい大きさに切る。

2 **焼く**
耐熱容器に野菜とソーセージを並べ、全体に塩、こしょうをする。
その上によく混ぜ合わせたチーズソースをかけ、グリル皿にのせて中段に入れる。

グリル → 決定 → 両面中段 → 決定 → 約16〜21分 → 決定 → 加熱開始

野菜スープ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約116kcal
塩分	約1.6g

A
ごぼう(皮をこそげる)……100g
にんじん……½本(100g)
大根……100g
じゃがいも……小1個(100g)
たまねぎ……¼個(50g)
生しいたけ……5枚
鶏もも肉(皮なし)……150g

B
だし汁……3カップ
(顆粒昆布だし　小さじ1使用)
酒……大さじ2
薄口しょうゆ……大さじ1½

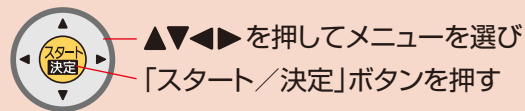
直径約25cmの耐熱ガラス製ボール

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
Aを1cmの角切りにし、肉はサッと湯通ししておく。

2 **加熱する**
直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約14〜16分 → 2秒間押す 仕上がり → 150W → 約24〜26分 → 決定 → 加熱開始

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

［24 から揚げ＆野菜］

1 鶏の下ごしらえをする
鶏のから揚げの要領で(➡ P.143)、Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を返しながら約20分おく。

2 煮物の下ごしらえをする
キャベツ、ピーマンは一口大の乱切りにする。
たけのこ、にんじんは薄切りに、しいたけは5mmの細切りにする。
白ねぎは、斜めに5mm幅に切る。
しょうがはせん切りにする。
豚肉は、一口大に切り、酒で下味を付けておく。

大きめの容器にBを合わせて野菜をからませる。
深めの耐熱ガラス製ボールに野菜と肉を交互に重ねるように入れる。

3 衣と肉を混ぜる
別のボールに片栗粉と鶏肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

4 加熱する
煮物のボールにクッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.139

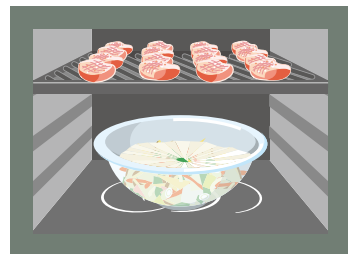
グリル皿に、肉を皮目を上にして間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

自動メニュー   自動24 4人分 加熱開始 ●目安時間 約24分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

煮物が熱いうちに水溶き片栗粉を入れ、ボールの底からよく混ぜる。
お好みでごま油小さじ1を加えてもよいでしょう。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
鶏のから揚げ：P.143を参照　※「鶏のから揚げ」は手動で加熱できません
八宝菜風煮物：ラップをして「レンジ」600Wで、約11～14分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.179

八宝菜風煮物を「白菜とあげの煮物」に
2人分 4人分

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約57kcal
塩分	約1.0g

白菜 ………………… 300g
(白い部分は1.5cm幅、葉は適当な大きさに切る)
薄あげ(1×4cmに切る) …… 1枚(約30g)
A ┌ だし汁 ……………… 1カップ
　│ (顆粒だしの場合は小さじ⅓使用)
　└ 薄口しょうゆ、みりん … 各大さじ1¼

※2人分は、だし汁を120ml、その他の材料は半量にする

深めの耐熱ガラス製ボールにAを混ぜ合わせておく。白菜の白い部分を入れ、その上に白菜の葉と薄あげを入れる。
クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.178

レンジ+ヒーター加熱

鶏のから揚げ
2人分 4人分

上

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約317kcal
塩分	約1.8g

鶏もも肉 ……………… 500g
A ┌ 卵 ……… M寸½個(正味25g)
　│ 酒、しょうゆ ……… 各大さじ1
　│ 塩 ……………… 小さじ⅔
　│ にんにく(みじん切り) … 小さじ½
　└ こしょう …………… 少々
片栗粉 ………………… 60g

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

八宝菜風煮物
2人分 4人分

下

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約146kcal
塩分	約1.1g

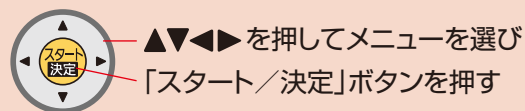
キャベツ ……………… 200g
ピーマン ………… 2個(50g)
ゆでたけのこ ………… 70g
にんじん ……………… 30g
生しいたけ ………… 3～5枚
白ねぎ ………………… 50g
しょうが ……………… ¼片
豚薄切り肉 …………… 100g
酒 ………… 少々(豚肉下味用)
太もやし ……………… 100g
B ┌ スープ※ ………… 大さじ2
　│ 酒、しょうゆ …… 各大さじ1⅓
　│ ごま油 …………… 大さじ1
　└ 塩、こしょう ……… 少々
片栗粉(同量の水で溶く) … 小さじ1½
クッキングシート

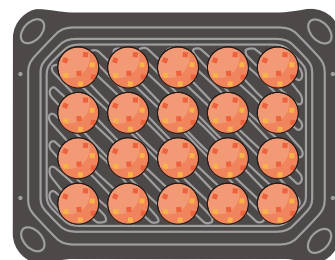
※水1カップに顆粒スープ小さじ1の割合で溶いて使用

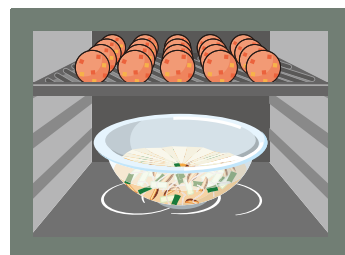
※2人分は、スープを大さじ1½、その他の材料は半量にする

使用する容器　容量：2.2～3L
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

［22 肉＆野菜］

1 **だんごを作る**
ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、図のようにグリル皿に並べる。

2 **スープの下ごしらえをする**
耐熱ガラス製ボールに切った野菜と春雨、Bを入れ、混ぜ合わせる。

3 **加熱する**
野菜の入ったボールにクッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.139

グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動22　決定　4人分　決定　加熱開始　●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
つくねだんご:「グリル」両面上段で、約10～14分。
野菜スープ:クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、約10～15分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.179

ポイント!
つくねだんごがやわらかくてまとまりにくい場合はパン粉をふやして固さを調整してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.178

つくねだんご

2人分 4人分

上

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約144kcal
塩分	約1.8g

鶏ひき肉……400g
酒……大さじ1
しょうが汁……小さじ2
A［卵……M寸½個(正味25g)
片栗粉……大さじ4
みそ……大さじ2
砂糖……大さじ1⅓
パン粉……大さじ1
しょうゆ……小さじ2

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

野菜スープ

2人分 4人分

下

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約51kcal
塩分	約1.6g

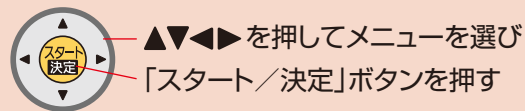
チンゲン菜(5cmの短冊切り)……1株
生しいたけ(薄切り)……2枚
白ねぎ(5cmの細切り)……1本(100g)
しょうが(みじん切り)……小さじ1
春雨(乾燥　10cmの長さに切る)……20g
B［スープ(室温)……3カップ
(顆粒スープの素　小さじ2使用)
酒……大さじ2
しょうゆ……小さじ1
ごま油……小さじ1
塩……小さじ½

クッキングシート

※2人分は、スープを2カップ
(顆粒スープの素小さじ1使用)、
その他の材料は半量にする

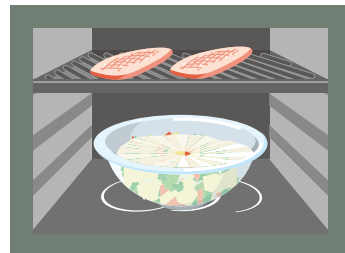
使用する容器　容量:2.2～3L
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

［22 肉＆野菜］

1 **鶏の下ごしらえをする**
肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）
肉をたれに室温で30分漬け込む。

2 **サラダの下ごしらえをする**
深めの耐熱ガラス製ボールに、切っておいた野菜、あたたかいスープ、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。

3 **加熱する**
サラダのボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.139

漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 自動22 4人分 加熱開始 ●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏の照り焼き：P.144を参照。
ポテトのホットサラダ：ラップをして「レンジ」600Wで、約12～15分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.179

4 **仕上げる**
サラダの煮汁は捨てずに、バターと塩を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

ポテトのホットサラダを「かぼちゃの煮物」に

2人分 4人分

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約104kcal
塩分	約0.7g

かぼちゃ（3×4cmの角切り）‥‥400g
A［だし汁‥‥‥‥‥‥‥‥ 180ml
（顆粒だしの場合は小さじ⅓使用）
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
薄口しょうゆ‥‥‥‥‥ 大さじ1
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ½

※2人分は、だし汁を150ml、
その他の材料は半量にする

深めの耐熱ガラス製ボールに皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。
クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●手動のとき➡ P.159

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.178

レンジ+ヒーター加熱

鶏の照り焼き

2人分 4人分

上

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約259kcal
塩分	約0.8g

鶏もも肉‥‥‥‥‥ 2枚（1枚250g）
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

ポイント！
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

ポテトのホットサラダ

2人分 4人分

下

材料（4人分）

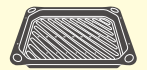
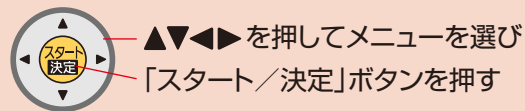
カロリー（1人分）	約89kcal
塩分	約0.6g

じゃがいも‥‥‥‥‥‥ 正味300g
（厚さ約7mmの一口大に切り、
水にさらす）
にんじん（薄いいちょう切り）‥‥50g
ブロッコリー（小房に分ける）‥‥50g
あたたかいスープ‥‥‥‥½カップ
（顆粒スープの素　小さじ⅔使用）
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10g
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
クッキングシート

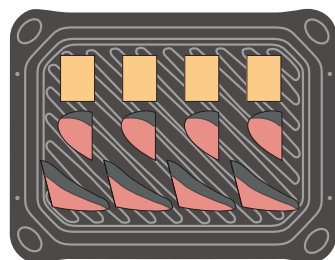
※2人分は、スープを75ml（大さじ5）
（顆粒スープの素小さじ⅓使用）、
その他の材料は半量にする

使用する容器　容量：2.2～3L
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

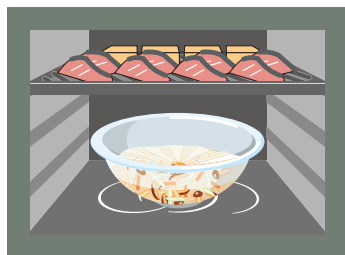
▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

［23 魚＆野菜］

1 さけと厚揚げの下ごしらえをする

2等分したさけをAに途中上下返しながら、約10分漬け込む。
厚揚げは1丁を2等分に切り、表面全体にはけでごま油を塗り、図のようにグリル皿に並べる。

2 あんの下ごしらえをする

えのきは、3cmの長さに切る。しいたけは、薄切りにする。
しめじはほぐし、3cmの長さに切る。
にんじんは3cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
白ねぎは斜めに薄切りする。
深めの耐熱ガラス製ボールに切った材料を入れ、だし汁とBを混ぜ合わせる。

3 加熱する

野菜の入ったボールにクッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.139

さけと厚揚げを並べたグリル皿を上段に入れる。

 自動メニュー 決定 自動23 決定 4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

4 仕上げる

野菜あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れ、よく混ぜとろみを付ける。
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。
器にさけと、厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
さけと厚揚げ焼き：「グリル」両面上段で、約13～16分。
野菜あん：クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、約8～12分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.179

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.178

レンジ+ヒーター加熱

さけと厚揚げ焼き

上

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約296kcal
塩分	約1.1g

生ざけ切り身‥‥4切れ（1切れ80g）
A［酒‥‥大さじ1½
　しょうゆ‥‥大さじ1½
　みりん‥‥大さじ½
厚揚げ（絹ごし）‥‥2丁（250g）
ごま油‥‥適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

野菜あん

2人分
4人分

下

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約42kcal
塩分	約1.2g

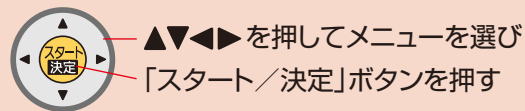
えのき‥‥½袋（50g）
生しいたけ‥‥2枚（40g）
しめじ‥‥⅓パック（30g）
にんじん‥‥30g
白ねぎ‥‥½本（50g）
だし汁‥‥1カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ⅓使用）
B［しょうゆ‥‥大さじ1⅔
　酒‥‥大さじ1½
　みりん‥‥大さじ½
片栗粉（同量の水で溶く）‥大さじ1½

クッキングシート

※2人分は、だし汁を¾カップ、その他の材料は半量にする

使用する容器　容量：2.2～3L
耐熱ガラス製ボール

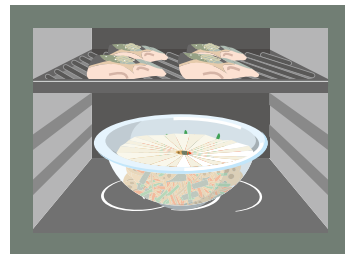
※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

［23 魚＆野菜］

1 きんぴらの下ごしらえをする

ごぼうはささがきにし、水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。
れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ2等分に切って、2mm幅に切る。
水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。
にんじん、こんにゃく、さやいんげんは4cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
深めの耐熱ガラス製ボールに、野菜とこんにゃくを入れAと混ぜ合わせる。

2 加熱する

きんぴらのボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.139

さばの皮目に切り込みを入れ、グリル皿に並べ、上段に入れる。

加熱開始 ●目安時間 約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
※仕上がり調節について➡ P.43

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
塩さば：P.135を参照
五色きんぴら：ラップをして「レンジ」600Wで、約7～9分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.179

3 仕上げる

きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

五色きんぴらを「なすのピリカラあえ」に

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約65kcal
塩分	約0.7g

なす ･････････････ 大4本（400g）
サラダ油 ･･････････････ 大さじ1
A［酢 ･･････････････ 大さじ1
　しょうゆ ･･････････････ 大さじ1
　砂糖 ･･････････････ 小さじ1
　おろしにんにく ･･････ 小さじ½
　おろししょうが ･･････ 小さじ½
白ねぎ ･･････････････････ 1本
豆板醤（とうばんじゃん） ････････････････ 適量

※2人分はすべての材料を半量にする

なすのピリカラあえの要領で（➡ P.162）、下ごしらえしたなすを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、サラダ油をかけて混ぜる。
クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.139

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.178

レンジ+ヒーター加熱

塩さば

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約291kcal
塩分	約1.8g

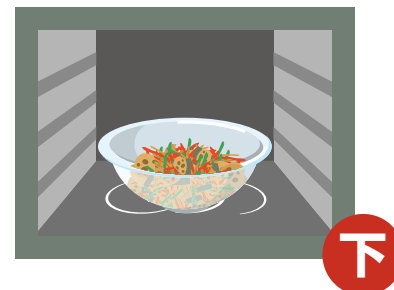
塩さば切り身 ････････････ 4切れ
（1切れ100g）

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

五色きんぴら

2人分
4人分

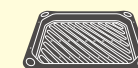
下

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約83kcal
塩分	約1.3g

ごぼう ･･････････････････ 70g
れんこん ････････････････ 100g
にんじん ･･････････ ¼本（50g）
こんにゃく ･･････････････ 60g
さやいんげん（筋を取る） ････ 50g
A［水 ････････････････ 大さじ2
　しょうゆ ･･････････････ 大さじ2
　酒、砂糖、みりん ････ 各大さじ1
　片栗粉、ごま油 ････ 各小さじ1
一味とうがらし ･････････････ 適量
いりごま ･･････････････ 小さじ1
クッキングシート

※2人分は、調味料を下記Aに、
その他の材料は半量にする
A［水 ･･････････････ 大さじ1½
　しょうゆ ･･････････ 小さじ2強
　酒、砂糖、みりん ･･･ 各大さじ½
　ごま油 ････････････ 小さじ½
　片栗粉 ････････････ 小さじ⅓

使用する容器　容量：2.2～3L
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

2人分を作るときは

●すべての材料が4人分の半量ではありません。
各メニューの「2人分の作りかた」を参照して、分量や加熱時間を確認してください。

手動で加熱するときは

●合わせ技セットは、自動でしかできません。手動の場合は、1品ずつ加熱してください。
加熱方法は各ページをご覧ください。

追加加熱するときは

上段のグリル皿と下のボールは別々で追加加熱してください。

上段（焼き物・揚げ物など）を追加加熱するとき

●加熱終了後、下のボールを取り出し、表示部の▲が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
（この方法での追加加熱は、上ヒーターでの加熱になります）

●表示部の▲の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。
（例）「つくねだんご＆野菜スープ」で「つくねだんご」だけを追加加熱したいとき
①野菜スープを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
②「グリル」上面に設定し、様子を見ながら加熱する。

下（煮物・汁物など）を追加加熱するとき

●グリル皿を取り出して、「レンジ」600Wで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。
（例）「つくねだんご＆野菜スープ」で「野菜スープ」だけを追加加熱したいとき
①上段のグリル皿を取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
②「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。

「合わせ技セット」のポイント

自動メニューの「合わせ技セット」を使って、焼き物と煮物などを同時に調理！
手間なくカンタンにおいしく仕上げることができます。

基本のポイント

上段　焼き物・揚げ物

●肉や魚などの大きさはできるだけ揃える。

●グリル皿の端に材料を置くと、焼き色が付きにくいため、
なるべく中央に寄せて置き、周囲の溝にかからないように並べる。

●下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料をそのまま焼かない。
（焼き上がりの温度が低くなることがあります）

下　煮物・ゆで物　汁物・炒め物

容量：2.2～3L

深さ 10～13cm

直径20～25cm

※浅い容器はふきこぼれます。

●レンジとヒーターを使用しているため、ラップやアルミホイルを
落としぶたに使用しない。

●材料の切りかたはレシピ通りに。
（大きさなどが違うと上手にできません）

●底の方が火の通りがよいため、煮えにくい材料を底に入れる。

アレンジするときは

●同じ自動メニューで加熱できるメニューは、上下の組み合わせを変えることができます。
81パターンの組み合わせが可能です。
自動メニュー：「22 肉＆野菜」での組み合わせアレンジ例
（ 例1：P.173「鶏の照り焼き」とP.171「野菜スープ」）

●材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を変えることもできます。

鶏から揚げ薬味ソース & なすの辛味煮込み

約403kcal（1人分） 塩分：約2.9g 2人分 4人分

約269kcal（1人分） 塩分：約2.4g 2人分 4人分

〔材料／4人分〕

［鶏から揚げ薬味ソース］

鶏もも肉・小2枚（400g）

A
- 塩・小さじ¼
- 酒・小さじ1
- こしょう・少々
- おろしにんにく・小さじ1
- しょうゆ・小さじ2
- ごま油・小さじ1

B
- 塩・小さじ¼、しょうゆ・小さじ1
- こしょう・少々、溶き卵・大さじ1
- サラダ油、ごま油・各小さじ2

C
- 片栗粉・90～100g
- ベーキングパウダー・小さじ½

水・大さじ1～2

D
- しょうが（みじん切り）・大さじ1
- 白ねぎ（みじん切り）・大さじ1¼
- パセリ（みじん切り）・大さじ3⅓
- しょうゆ、砂糖、酢、水・各大さじ2
- ごま油・大さじ1

［なすの辛味煮込み］

なす・中5本（350g）

豚バラ薄切り肉（厚さ3mm）・100g

白ねぎ・30g

E
- しょうが（薄切り）・1½片
- にんにく（薄切り）・1½片
- サラダ油・大さじ4
- 豆板醤（とうばんじゃん）・小さじ2
- 片栗粉・大さじ2

F
- スープ・1カップ
- （中華スープの素の場合は　小さじ1使用）
- 酒・大さじ1、しょうゆ・大さじ2½
- 砂糖、酢・各小さじ2
- こしょう・少々

クッキングシート

<鶏から揚げ薬味ソースの下ごしらえ>

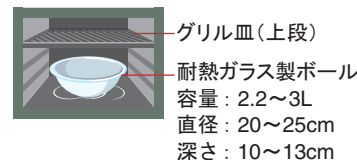
1. 鶏もも肉は1枚を6個に切り分け、合わせたAに約20分漬け込む。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜる。Cを加え、さっくり混ぜ、水を様子を見ながら加えて顆粒状にする。
3. 2の衣を1の鶏もも肉全体にまぶし、グリル皿に並べる。
4. Dは合わせ、よく混ぜる。

<なすの辛味煮込みの下ごしらえ>

5. なすは皮をむき、一口大に切る。豚バラ肉はぶつ切りにする。白ねぎは1cm幅に切る。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールに5、Eをざっくりと混ぜる。【レンジ800W】ラップなしで約2～3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールにFを加えて混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：24 から揚げ＆野菜】4人分で加熱する。（約24分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. 器にそれぞれ盛り付ける。鶏から揚げは4の薬味ソースをかけ、ベビーリーフを添える。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm

レンジ ＋ ヒーター加熱

※浅い容器はふきこぼれます。

2人分の作りかた

材料Fのスープは¾カップ、その他の材料は半量にします。
工程6の加熱を約1分～1分30秒にし、
工程9で2人分に合わせて加熱します。

1

2

5

Point

から揚げは皮がとても大事。端の皮を切り取らないよう注意しましょう。カリカリした食感を出すコツはしっかりと衣をからませること。衣がからみづらい場合はグリルにのせ、上からかけるだけでも食感が違います。

中国料理
宮崎耕一先生

鶏手羽元のスパイシーから揚げ & さといもねぎ油あえ

鶏手羽元のスパイシーから揚げ　約389kcal（1人分）　塩分:約2.1g　2人分 4人分

さといもねぎ油あえ　約179kcal（1人分）　塩分:約2.6g　2人分 4人分

〔材料／4人分〕

［鶏手羽元のスパイシーから揚げ］

鶏手羽元・8本（480g）

A
- 塩・小さじ⅓、酒・小さじ1
- しょうゆ・大さじ1
- おろしにんにく・小さじ1
- 粗びき黒こしょう・小さじ½
- 一味とうがらし・小さじ½
- クミン・小さじ¼
- 粉山椒（または花椒粉）・小さじ¼
- ごま油・小さじ1

B
- 塩・小さじ¼
- しょうゆ・小さじ1
- こしょう・少々
- 溶き卵・大さじ1
- サラダ油、ごま油・各小さじ2

C
- 片栗粉・90～100g
- ベーキングパウダー・小さじ½

水・大さじ½～1

［さといもねぎ油あえ］

さといも（冷凍）・1袋（450g）

D
- やっこねぎ・½束（40g）
- おろししょうが・小さじ1½
- サラダ油・大さじ1、ごま油・大さじ2

E
- 塩・小さじ⅓
- 砂糖・小さじ½
- うまみ調味料・少々

F
- スープ・2カップ
- （中華スープの素の場合は　小さじ2使用）
- 酒・大さじ1
- 砂糖、塩・各小さじ1
- こしょう・少々

クッキングシート

＜鶏手羽元のスパイシーから揚げの下ごしらえ＞

1. 鶏手羽元は合わせたAに、約20分漬け込む。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜる。Cを加えさっくり混ぜ、水を様子を見ながら加えてそぼろ状にする。
3. 2の衣を1の鶏手羽元全体にまぶし、グリル皿に並べる。

＜さといもねぎ油あえの下ごしらえ＞

4. 深めの耐熱ガラス製ボールにDを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約1分加熱する。
5. 加熱後、4のボールにEを加え、混ぜる。
6. 冷凍さといもは水で洗って表面の氷を取り除き、別の深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、Fを加える。ラップをして【レンジ600W】で約5～6分加熱する。
7. 加熱後、6のボールのラップを外し、クッキングシートで落としぶたをし、庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：24 から揚げ＆野菜】4人分で加熱する。（約24分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. 10のボールのスープを捨て、5を入れ、少しねばりが出るまで混ぜる。
12. 器にそれぞれ盛り付け、鶏手羽元のスパイシーから揚げにベビーリーフを添える。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

1　2　5

11

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
工程4の加熱を約40秒、
工程6の加熱を約3～4分にし、
工程9で2人分に合わせて加熱します。

Point

風味や味わいを深め、手羽元のおいしさを引き出すミックススパイス。よりお手軽に、そしてシンプルな味にしたいのなら、黒こしょうだけにしてもまた絶品。ごはんやビールにもよく合います。

中国料理
塘和英先生

tsuji

辻調合わせ技セット

＜豚肉のビヤから揚げの下ごしらえ＞

1. 容器にAを合わせ、よく混ぜる。
2. ラップを大きめに広げて、塩、こしょうし、豚肉を縦に少しずつ重ねながら30×30cmくらいに並べる。
1を均等に塗り、手前からすきまがないように巻き、ロールにする。ラップを付けたまま、8等分に切る。
3. 2のラップを取り、強力粉を付け、よくはたく。
4. ピーマンは1cm幅に切り、かぼちゃは薄切りにする。
5. 3の豚肉と4の野菜をグリル皿に並べる。

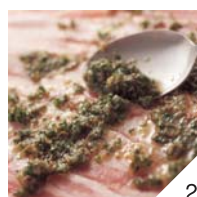
＜じゃがいもときのこのスープ煮の下ごしらえ＞

6. じゃがいもは1cmの角切りにする。しめじはほぐす。白ねぎは1cm幅に切る。
7. 深めの耐熱ガラス製ボールに、6、Bを入れて混ぜ、ラップをして【レンジ800W】で約3～4分加熱する。
8. 加熱後、7のボールにスープを加えて混ぜる。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

9. 5のグリル皿を上段に入れる。
10. 【自動メニュー:24 から揚げ&野菜】4人分で加熱する。（約24分）
11. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
12. 取り出した11のボールに、半分に切ったプチトマト（大きければ4つに切る）、粗くみじん切りにしたバジルを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
13. 皿に豚肉のから揚げ、野菜、レモンを盛り付け、深めの器にじゃがいもときのこのスープ煮を盛る。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2

2

〔材料／4人分〕

［豚肉のビヤから揚げ］

豚バラ薄切り肉・400g

塩、こしょう・少々

A | おろしにんにく・小さじ2
一味とうがらし・小さじ½
パセリ（みじん切り）・大さじ2
オレガノ（乾燥）※・小さじ½
レモン汁・小さじ1
オリーブ油・大さじ2
塩、こしょう・少々

強力粉・適量

赤ピーマン・½個（50g）

かぼちゃ・80g

［じゃがいもときのこのスープ煮］

じゃがいも・200g

しめじ・100g

白ねぎ・60g

B | バター（細かく切る）・20g
にんにく（薄切り）・½片
塩、こしょう・少々

スープ・1½カップ
（顆粒スープの素の場合は　大さじ½使用）

プチトマト・4個

バジル・2～3枚

塩、こしょう・少々

クッキングシート

※「ローズマリー」でも可。

2人分の作りかた

スープは1カップ（顆粒スープの素の場合は小さじ1使用）、その他の材料は半量にします。
工程7の加熱を約1分30秒～2分とし、
工程10で2人分に合わせて加熱します。

Point

豚肉のビヤから揚げは豚肉の幅の半分くらい重ねることで、加熱したときに脂身が縮んで形くずれするのを防止（工程2）。
また、ピリッとした辛みがビールによく合います。じゃがいもとしめじ、白ねぎは、レンジで加熱する前に塩・こしょうで下味を付けることで、野菜の甘味が引き出されます。

西洋料理
中田淑一先生

豚肉のビヤから揚げ & じゃがいもときのこのスープ煮

約469kcal（1人分）
塩分：約0.2g
2人分 4人分

約91kcal（1人分）
塩分：約0.8g
2人分 4人分

いさきのチーズ焼き
&
ラタトゥイユ

約189kcal（1人分）
塩分：約0.9g
2人分 4人分

約105kcal（1人分）
塩分：約1.3g
2人分 4人分

tsuji
辻調合わせ技セット

<ラタトゥイユの下ごしらえ>

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れてよく混ぜ、【レンジ500W】ラップなしで約4分加熱する。
2. 加熱後、1のボールにBを加えてよく混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<いさきのチーズ焼きの下ごしらえ>

3. 容器にCを入れ、よく混ぜる。
4. いさきの皮目に3か所浅く切り込みを入れ、塩、こしょうで下味を付け、皮目を上にしてグリル皿の中央に並べる。3を4等分していさきの上に広げるようにのせ、上段に入れる。

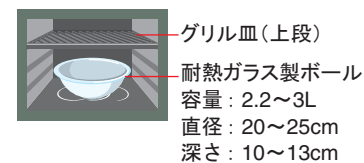
<仕上げ>

5. 【自動メニュー：23 魚&野菜】4人分に設定し、仕上がり〈弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
   ※仕上がり調節について→P.43
6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
7. 6のラタトゥイユの味が薄いようなら塩、こしょう（分量外）で味を調える。
8. 皿にラタトゥイユといさきを盛り付ける。好みでタイムの枝（分量外）を飾り、エクストラバージン・オリーブ油（分量外）をまわしかける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

〔材料／4人分〕

［ラタトゥイユ］

A
- たまねぎ（色紙切り）・½個（100g）
- 赤ピーマン（1cmの角切り）・大1個（150g）
- ズッキーニ（1cmの角切り）・1本（100g）
- なす（1cmの角切り）・大1本（100g）
- にんにく（薄切り）・½片
- 塩、こしょう・少々
- オリーブ油・大さじ2

B
- トマトペースト※1・大さじ1½
- 水・¼カップ
- 塩・小さじ1弱
- こしょう・少々

［いさきのチーズ焼き］

いさき（上身）・4枚（1枚約100g）

C
- パン粉・⅓カップ
- 水・小さじ2
- 粉チーズ※2・30g
- パセリ（みじん切り）・大さじ1
- タイム（乾燥）・2つまみ
- おろしにんにく・小さじ½
- オリーブ油・小さじ2
- 塩、こしょう・少々

塩、こしょう・少々
クッキングシート
※1「缶詰トマト（100g）」でも可。
※2「ナチュラルチーズ（ピザ用）」でも可。

2人分の作りかた
材料Bの水は大さじ2、その他の材料は半量にします。
工程1の加熱を約2分30秒〜3分にし、
工程5で2人分、仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。

Point

いさきのチーズ焼きは粉チーズ（パルメザンチーズ）が香ばしさの決め手。なければピザ用チーズをきざんで使ってください。
また、いさきは加熱中に反らないように必ず切り込みを入れてください（工程4）。
ラタトゥイユの水分が足りなければ、工程7で少量の水を加えて調節してください。

西洋料理
若林知人先生

2

3

4

ぶりステーキ黒こしょうソース & チンゲン菜ミルク煮

約328kcal（1人分） 塩分:約2.4g　2人分 4人分

約132kcal（1人分） 塩分:約1.9g　2人分 4人分

〔材料／4人分〕

［ぶりステーキ黒こしょうソース］

ぶり切り身・4切れ（1切れ80～100g）

A｜酒・小さじ2、塩・小さじ⅓
しょうゆ、片栗粉、ごま油・各小さじ1
こしょう・少々

B｜酒・小さじ2、砂糖・小さじ1
しょうゆ・大さじ2
オイスターソース、ごま油・各大さじ1
一味とうがらし・小さじ¼
粗びき黒こしょう・小さじ1
片栗粉・小さじ⅔

C｜赤ピーマン（みじん切り）・½個
たまねぎ（粗みじん切り）・大さじ3
しょうが（みじん切り）・小さじ1
にんにく（みじん切り）・大さじ1

［チンゲン菜ミルク煮］

チンゲン菜・3株（400g）

にんにく（みじん切り）・小さじ1

サラダ油・大さじ1

ロースハム（厚さ2mmのスライス）・80g

D｜スープ・¾カップ
（中華スープの素の場合は　小さじ¾使用）
エバミルク※・½カップ
酒・大さじ1
砂糖・小さじ1
塩・小さじ⅔

片栗粉・大さじ1½
（同量の水で溶く）

クッキングシート

※「牛乳」でも可。

＜ぶりステーキ黒こしょうソースの下ごしらえ＞

1. ぶりにAで下味を付ける。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜ、Cの野菜を入れてさらに混ぜる。
3. 1のぶりをグリル皿の中央に寄せて並べ、2をかける。

＜チンゲン菜ミルク煮の下ごしらえ＞

4. チンゲン菜は縦4等分に切る。深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、にんにくとサラダ油をまぶし、【レンジ800W】ラップなしで約40秒～1分加熱する。
5. 4のボールに8等分のくし形に切ったロースハムを加える。よく混ぜ合わせたDを加える。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

6. 3のグリル皿を上段に入れる。
7. 【自動メニュー：23 魚＆野菜】4人分で加熱する。（約18分）
8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。（取り出すときはやけどに注意する）
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。
9. それぞれ器に盛り付ける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた

材料Dのスープは½カップ、その他の材料は半量にします。工程4の加熱を約40秒にし、工程7で2人分に合わせて加熱します。

Point

レシピの黒こしょうソースは万能。ぶり以外の魚やホタテなどの魚介類はもちろん、鶏などの肉類にも合います。チンゲン菜ミルク煮で使うエバミルクは牛乳でも大丈夫。溶けるタイプのチーズを少し加えてもおいしいですよ。

中国料理
塘和英先生

1

2

5

約162kcal（1人分） 塩分：約0.8g 2人分 4人分

約180kcal（1人分） 塩分：約0.9g 2人分 4人分

〔材料／4人分〕

［あじのカレー風味］

あじ・2尾（1尾300g）※

A | カレー粉・大さじ2
  | 薄力粉・大さじ2

溶かしバター・大さじ1½

レモン（くし切り）・4切れ

［雪鍋］

豚バラ薄切り肉・100g

白菜・200g

絹ごし豆腐・150g

えのき・50g

昆布・5g（7cm角）

大根・250g

B | 酒・½カップ
  | 塩・小さじ½

ポン酢・適量

一味とうがらし・適量

クッキングシート

※「おろした身（骨のない状態）・300g」でも可。

<あじのカレー風味の下ごしらえ>

1. あじは3枚におろし、血合い骨を抜き、皮、身に薄塩（分量外）をして20分おく。
2. 1のあじの塩を洗い流したあと、身を3等分に切る。
3. 混ぜ合わせたAを茶こしに通して2のあじにまぶす。
4. 3のあじを皮目を上にしてグリル皿の中央に並べ、表面に溶かしバターを塗る。

<雪鍋の下ごしらえ>

5. 豚バラ肉と白菜は適当な大きさに切る。絹ごし豆腐は4等分、えのきは半分に切る。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールに昆布を敷き、大根をおろして入れる。Bを加え、ラップをして【レンジ800W】で約2〜3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールに5を豚肉、白菜、えのき、豆腐の順に入れ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：23 魚&野菜】4人分に設定し、仕上がり〈弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
   ※仕上がり調節について→P.43
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. それぞれ器に盛り、あじにはレモンを添え、鍋には別皿でポン酢、一味とうがらしを添える。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた
すべての材料を半量にします。
工程6の加熱を約30秒〜1分にし、
工程9で2人分、仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。

1 3 4 7

Point

味を均一に仕上げるために薄力粉やカレー粉は、茶こしに通して、まんべんなくまぶしましょう。「雪鍋」は大根おろしの水けを切らないのがポイント。
別名「みぞれ鍋」と呼ばれる、味わい深い料理です。

日本料理
濱本良司先生

tsuji 辻調合わせ技セット

さけのマヨわさ焼き
&
きのことごぼうのペペロンチーノ

約257kcal（1人分） 塩分：約0.7g 2人分 4人分

約118kcal（1人分） 塩分：約0.6g 2人分 4人分

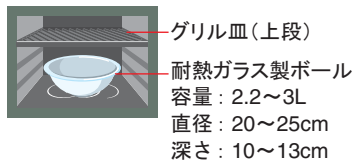
<きのことごぼうのペペロンチーノの下ごしらえ>

1. ごぼうは斜めに約2～3mmの厚さに切り、水（分量外）につけ、アク抜きをする。
2. しめじはほぐす。
3. 深めの耐熱ガラス製ボールに水けをふき取った1のごぼう、Aを入れ、ラップをして【レンジ800W】で約4分加熱する。
4. 加熱後、3のボールを取り出し、2のしめじと顆粒スープの素を加えて混ぜ、塩で味を付ける。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<さけのマヨわさ焼きの下ごしらえ>

5. Cを合わせ、よく混ぜる。
6. さけは、皮目を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。表面に5のソースを塗り、上段に入れる。

<仕上げ>

7. 【自動メニュー：23 魚&野菜】4人分に設定し、仕上がり〈弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
   ※仕上がり調節について→P.43
8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
9. 8のボールにBを加えよく混ぜる。
10. 器にさけのマヨわさ焼きを盛り付け、9のきのことごぼうのペペロンチーノを添える。

※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

〔材料／4人分〕

［きのことごぼうのペペロンチーノ］

ごぼう・300g

しめじ・2パック（200g）

A | にんにく（薄切り）・1片
赤とうがらし（輪切り）・2本
オリーブ油・大さじ2
水・¼カップ

顆粒スープの素・小さじ1

塩・少々

B | パセリ※1（みじん切り）・大さじ1
ナンプラー※2・小さじ1

［さけのマヨわさ焼き］

生ざけ切り身・4切れ（1切れ90g）

C | おろしわさび（市販品）・20g
マヨネーズ・60g

クッキングシート

※1「きざんだ青ねぎ」でも可。

※2「しょうゆ」でも可。

2人分の作りかた

Aの水を大さじ2にし、その他の材料を半量にします。
工程3の加熱を約2分にし、工程7で2人分、仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。

Point

さけを焼くときは、皮目を下にすればパサつきません。魚の皮が苦手な方は簡単に皮が外れるので、外してから盛り付けてください。

西洋料理
中田淑一先生

グリーンアスパラガス豚肉巻きXO醤ソース
&
かにみそときゅうりの煮込み

約341kcal（1人分）
塩分：約3.0g
2人分 4人分

約206kcal（1人分）
塩分：約2.6g
2人分 4人分

<グリーンアスパラガス豚肉巻きXO醤ソースの下ごしらえ>

1. Aを合わせ、まな板に並べた豚バラ肉に塗る。
2. グリーンアスパラガスの根元の皮は固い部分をむき、1の豚バラ肉で巻き、薄力粉をまぶす。えのきはサラダ油をまぶす。
3. 2のグリーンアスパラガスをグリル皿に並べ、えのきはアスパラガスの穂先をおおうように並べる。
4. 耐熱容器にBを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約1分30秒～2分加熱する。

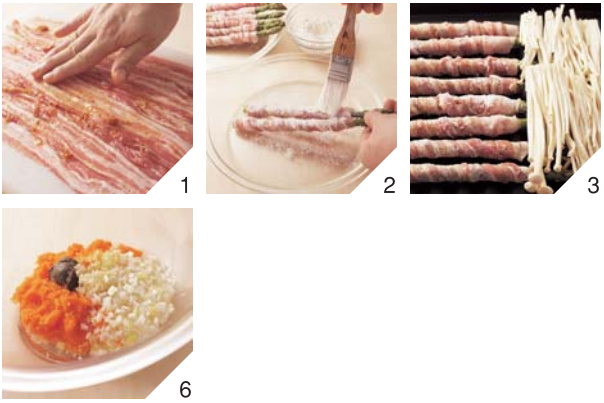
<かにみそときゅうりの煮込みの下ごしらえ>

5. きゅうりは皮をむき縦半分に切り、種を取り一口大に切り、にんじんはすりおろし、軽くしぼって正味80gにする。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールにCを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約2～3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールにDを加え混ぜ、5のきゅうりとかに肉を加え、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：22 肉&野菜】4人分で加熱する。（約21分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. アスパラ巻きと、えのきを皿に盛り、4をかける。かにみそときゅうりの煮込みは軽く混ぜ、器に盛る。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

〔材料／4人分〕

［グリーンアスパラガス豚肉巻き　XO醤ソース］

豚バラ薄切り肉（厚さ2mm）・200g

A
- 酒、しょうゆ・各小さじ2
- 塩・小さじ½
- こしょう・少々
- おろししょうが・小さじ1

グリーンアスパラガス（直径約1cm）・8本
薄力粉・適量
えのき・1パック（100g）
サラダ油・大さじ1

B
- XO醤（油をよく切る）・大さじ4
- しょうゆ・小さじ2
- 赤ピーマン（みじん切り）・⅓個（10g）
- たまねぎ（みじん切り）・⅙個（30g）
- 砂糖・小さじ1、ごま油・小さじ1
- 片栗粉・小さじ½
- 水・小さじ2

［かにみそときゅうりの煮込み］

きゅうり・4本

C
- サラダ油・大さじ5
- かにみそ（缶詰またはびん詰）・小さじ1
- 酒・大さじ1
- にんじん・1本（150g）
- にんにく（みじん切り）・小さじ1½
- しょうが（みじん切り）・大さじ1
- 白ねぎ（みじん切り）・½本

D
- スープ・1½カップ
- （中華スープの素の場合は　小さじ1½使用）
- 塩・小さじ1、しょうゆ・小さじ½
- 砂糖・小さじ½、こしょう・少々
- 片栗粉・大さじ1
- 酒・大さじ1

かに肉（缶詰）※・½缶（100g）
クッキングシート
※「冷凍」でも可。

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
工程4の加熱を約30秒～1分、工程6の加熱を約1分～1分30秒にし、工程9で2人分に合わせて加熱します。

1

2

3

6

Point

グリーンアスパラガスの代わりに、さやえんどうやゆがいたごぼうを巻いてもOK。かにみそときゅうりの煮込みのソースは、かにみそを入れすぎると生臭く感じるかもしれませんので、お好みで加減してください。もしかにみそが手に入らない場合は、入れなくても十分においしくできます。

中国料理
宮崎耕一先生

しいたけ肉詰め焼き
&
和風野菜カレースープ

約102kcal（1人分） 塩分：約0.9g　2人分 4人分

約107kcal（1人分） 塩分：約2.6g　2人分 4人分

tsuji

辻調合わせ技セット

＜しいたけ肉詰め焼きの下ごしらえ＞

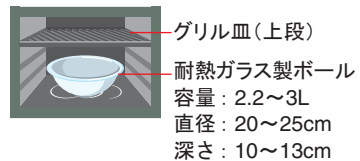
1. しいたけは軸を切る。
2. 鶏ひき肉にAを加えながら、ねばりが出るまでよく混ぜる。しょうがと白ねぎを加え、さらに混ぜる。
3. しいたけの裏側に片栗粉をはけで薄く付け、2のひき肉生地を塗り付ける。
4. グリル皿の中央に、生地側を上にして3を並べる。

＜和風野菜カレースープの下ごしらえ＞

5. Bは2cmの角切りに、プチトマトはへたを取り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールに5のたまねぎ、にんじんを入れ、【レンジ600W】ラップなしで約1分30秒～2分加熱する。
7. 6に5の残りの野菜とCを加えてよく混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：22 肉＆野菜】4人分に設定し、仕上がり〈強〉に合わせ加熱する。（約23分）
   ※仕上がり調節について→P.43
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. 器にそれぞれ盛り付ける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2

3

5

〔材料／4人分〕

［しいたけ肉詰め焼き］

生しいたけ（大）・12枚

鶏ひき肉・150g

A | 酒・大さじ1
　| みりん・小さじ2
　| しょうゆ・大さじ1
　| 塩、こしょう・少々

しょうが（みじん切り）・大さじ1½

白ねぎ（みじん切り）・大さじ4弱

片栗粉・適量

［和風野菜カレースープ］

B | たまねぎ・½個（100g）
　| にんじん・⅓本（40g）
　| さつまいも・⅙本（50g）
　| 小かぶ・1個（50g）
　| 薄あげ・1枚

プチトマト・4個

ブロッコリー・½株（100g）

しめじ・½パック（50g）

C | 熱いスープ・3カップ
　| （顆粒チキンコンソメの素　大さじ1⅔使用）
　| カレー粉・小さじ2、砂糖・大さじ1½
　| しょうゆ・小さじ2

クッキングシート

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
工程6の加熱を約1分にし、
工程9で2人分、仕上がり〈強〉に合わせて加熱します。

Point

しいたけから出る水分でひき肉がはがれやすくなるので、しいたけのかさの裏側に片栗粉をはけで薄く付けるのがポイント。にんじん、たまねぎは、一緒に加熱することで加熱ムラを防ぐことができます。おもちを入れてもおいしいですよ。

日本料理
菅谷美智子先生

鶏胸肉のレモンバター焼き & ごぼうとトマトの蒸し煮

約250kcal（1人分）
塩分：約0.6g
2人分 4人分

約129kcal（1人分）
塩分：約0.6g
〔材料／4人分〕

［鶏胸肉のレモンバター焼き］

鶏胸肉（皮なし）・2枚（500g）

レモン・½個

バター・40g

A
- おろしにんにく・小さじ1
- 塩、こしょう・少々
- タイム（乾燥）・小さじ½
- パセリ（みじん切り）・大さじ3
- レモン汁・小さじ2
- レモンの皮（みじん切り）※1・小さじ½
- パン粉（乾燥）・⅔カップ、粉チーズ・大さじ1⅔

［ごぼうとトマトの蒸し煮］

ごぼう・300g

B
- たまねぎ（薄切り）・100g
- にんにく（薄切り）・½片
- オリーブ油・大さじ2

C
- トマトの水煮（カットトマト 缶詰）・100g
- スープ・½カップ
- （顆粒スープの素の場合は　小さじ1使用）
- ローズマリー※2・⅓枝

塩、こしょう・少々

クッキングシート

※1「レモンの皮（すりおろし）・小さじ⅓」でも可。

※2「タイム」や「オレガノ」でも可。

<鶏胸肉のレモンバター焼きの下ごしらえ>

1. 鶏胸肉は端の固い部分を切り落とし、余分な脂を取り除く。肉たたきでたたいて厚みを約1cmにそろえ、皮が付いていた側に身が縮まないように切り込みを入れ、半分に切る。切り落とした端の肉は小さく切っておく（ごぼうとトマトの蒸し煮に使用）。
2. 1の鶏胸肉に、塩、こしょう（分量外）して下味を付ける。レモンを絞りかけ、数分間マリネする。
3. バターは耐熱容器に入れ、ラップをして【レンジ150W】で約30秒加熱し、柔らかくする。
4. 加熱後、3のバターにAを加えて混ぜる。
5. 4を4等分し、2の鶏胸肉に塗り広げる。（厚く塗るとカリッと仕上がらないので適量を塗り広げてください）グリル皿の中央に寄せて並べる。

<ごぼうとトマトの蒸し煮の下ごしらえ>

6. ごぼうは斜めに約2〜3mmの厚さに切り、水（分量外）につけ、アク抜きをする。
7. 深めの耐熱ガラス製ボールにBを入れ、6のごぼう、塩、こしょうを加え、ラップをする。【レンジ800W】で約4分〜4分30秒加熱する。
8. 加熱後、7のボールを取り出し、C、1で小さく切った鶏肉、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

9. 5のグリル皿を上段に入れる。
10. 【自動メニュー：22 肉＆野菜】4人分で加熱する。（約21分）
11. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
12. 皿に鶏胸肉のレモンバター焼きを盛り付け、ごぼうとトマトの蒸し煮を添える。蒸し煮の煮汁をソースとして少量流す。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm

※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた

材料Cのスープを60ml（大さじ4）、その他の材料を半量にします。
工程3の加熱を約10〜20秒、工程7の加熱を約2分〜2分30秒にし、工程10で2人分に合わせて加熱します。

1

1

8

Point

レモンバターを作るときは、バター、にんにく、塩、こしょうを加えよく混ぜてから他の材料を入れること。パン粉を最初に加えると、バターを吸収して他の材料が均一に混ざりません。パン粉は必ず最後に入れましょう。ごぼうは市販のごぼうのささがきでもOKです。

西洋料理
西川清博先生

料理を作る、
食卓を囲む。
毎日の「おいしい」
時間を楽しもう。

スチームオーブンレンジを使って、新しいメニューに挑戦したり、
家族で手作りの料理を囲んで、おしゃべりに夢中になったり。
暮らしのなかにある身近な「おいしい」時間を、もっと楽しんでほしい。
「辻調レシピ」は、そんな思いから生まれました。

家庭での「おいしさ」を応援したいと願うパナソニックは、
これまで「健康で、楽しく、豊かな食生活」を提案してきました。
「食」の大切さが見直されている今だからこそ、
料理をひとつの文化として発信してきた辻調グループ校と一緒に、
日々の食事から生まれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、
たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。

食卓から広がる、うれしい笑顔のために。
私たちは、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。

西洋料理
若林知人先生

日本料理
濱本良司先生

中国料理
宮崎耕一先生

tsuji 辻調グループ校
［大阪・東京・フランス］

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ校。大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする14のグループ校は、時代を超えて優れた人材を各料理界に送りだしてきました。さらに別科通信教育講座や料理番組、料理書、ウェブサイトなど多彩なメディアを通じて、家庭の食卓にも「食」の楽しさや喜びを提案しています。

辻調グループ校 : 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

魚介ときのこの旨(うま)みを
そのままいただく、シンプルなひと皿。

漁師の具だくさんスープ

材料(2人分)　エリア加熱　カロリー(1人分)‥約254kcal　塩分‥約1.0g

A
- 白身魚切り身‥2切れ(骨なし1切れ80g)
- えび‥2尾(30g)
- にんにく‥1片
- きのこ‥合わせて60g(しめじ、まいたけ、えのきだけなど)

- 塩、こしょう‥少々
- オリーブ油‥大さじ1
- コンソメスープの素(顆粒)‥小さじ1/2
- あさり(砂出しする)‥100g
- レモン(薄い半月切り)‥1〜2枚
- トマト‥1/2個(50g)
- パセリ(乾燥)‥大さじ1

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 魚は1切れを4等分にする。えびは殻をむき、開いて背わたを取る。にんにくは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにほぐす。ボールにAを入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油をまぶして混ぜ合わせる(時間があるときは、混ぜ合わせたあとに10分程度おくとよりおいしい)。
2. 1をグリル皿の手前側に寄せて並べ※、上段に入れる。
※食品の置きかた→ P.207のイラスト参照
自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分
3. 鍋に2カップの湯を沸かし、スープの素を溶かす。あさりとレモンを入れて、あさりの口が開くまで加熱し、塩、こしょうで味を調える。
4. 2を器に盛り付け、1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。その上に3のあさり、レモンをのせ、スープを注ぐ。

さわやかな酸味が豚肉と好相性。
ピリッと黒こしょうをアクセントに。

豚とりんごのはちみつレモン焼き

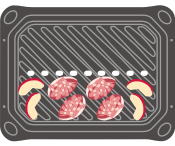
材料(2人分)　エリア加熱　カロリー(1人分)‥約451kcal　塩分‥約0.8g

- 豚ロース肉‥2枚(とんかつ用1枚100g)
- 塩、黒こしょう‥各少々
- スライスベーコン‥3枚
- りんご‥1/2個(100g)

A
- レモン汁‥大さじ2
- はちみつ‥大さじ1
- 黒こしょう‥小さじ1/2

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は縦半分に切り、塩、黒こしょうをする。ベーコンは5mm幅に切る。りんごは1/2個を4等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。
2. 肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、ベーコンをのせる。周囲にりんごを並べ、上段に入れる。(りんごの漬け汁はとっておく)

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分
3. 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。

中からあつあつチーズがとろーり。
わさびとしょうがの入ったソースも新鮮。

牛肉ロールのグリル

材料(6個分)　エリア加熱　カロリー(2個分)‥約332kcal　塩分‥約1.8g

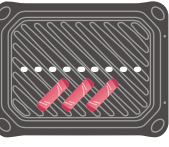
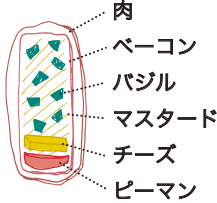
- 牛もも薄切り肉‥200g
- 塩、こしょう‥少々
- マスタード‥大さじ1/2
- スライスベーコン‥3枚
- バジルの葉‥3枚(青じそでも可)
- ピーマン‥1/2個(15g)
- プロセスチーズ‥40g

A
- ケチャップ‥大さじ3弱
- ウスターソース‥小さじ1
- おろしわさび‥小さじ1
- レモン汁‥小さじ1/2
- おろししょうが‥小さじ1/4

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉を3等分にして広げ、塩、こしょうをしてマスタードを塗る。その上にベーコンを並べ、細かくちぎったバジルを散らす。1cm幅に切ったピーマンと1cm角の棒状に切ったチーズを肉の手前側に並べる。ロール状にしっかり巻き、同様に3個作る。

2. 図のようにグリル皿の手前側に1を並べて上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分
3. 焼き上がったら、半分に切り皿に盛り付ける。Aを混ぜ合わせたソースを添える。

こんがりジューシーな
豚肉とアスパラの食感が重なり合う。

豚肉のピザ風グリル

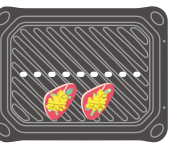
材料(2人分)　エリア加熱　カロリー(1人分)‥約355kcal　塩分‥約0.8g

- 豚ロース肉‥2枚(とんかつ用1枚100g)
- 塩、こしょう‥少々
- オレガノ(乾燥)‥適量
- ピザソース(市販品)‥大さじ2
- グリーンアスパラガス‥2本(50g)
- ナチュラルチーズ(ピザ用)‥40g

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は軽くたたいて筋切りをし、塩、こしょうをする。オレガノをふり、その上にピザソースを塗る。
2. グリーンアスパラガスは、4〜5cmの長さに切る。さらに太い部分は、縦半分に切る。
3. 1の肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。その上にアスパラガスを並べてチーズをのせ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分

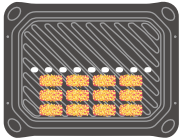
■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

ナッツの食感と、セロリの香りが個性的。

豚肉の野菜巻き

材料（12個分） エリア加熱 カロリー（1個分）‥‥約86kcal 塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.3g

- 豚ロース薄切り肉‥ 6枚（150g）
- A
  - 溶き卵‥‥‥‥‥大さじ3
  - 片栗粉‥‥‥‥大さじ2½
  - しょうゆ‥‥‥‥小さじ2
  - 紹興酒（酒でも可）‥小さじ1
  - ごま油‥‥‥‥‥小さじ1
  - こしょう‥‥‥‥‥‥少々
- さやいんげん‥‥‥‥‥4本
- ロースハム‥‥‥‥‥小1枚
- 干ししいたけ（戻す）‥‥‥1枚
- セロリ‥‥‥‥‥⅕本（20g）
- カシューナッツ‥‥‥‥‥65g

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は半分の長さに切り、混ぜておいたAで下味を付ける。
2. さやいんげんは筋を取り3等分にし、ゆでる。ハム、干ししいたけ、皮をむき、筋を取ったセロリを細切りにする。それぞれ12等分にする。
3. 広げた1枚の肉に、2をのせて巻く。同様にして12個作り、粗みじん切りにしたカシューナッツをまぶす。
4. 3を図のようにグリル皿の手前側に1つずつ間隔をあけて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分

甘酸っぱいオーロラソースを
たっぷりかけて。

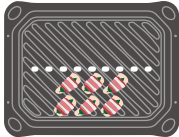
ささ身のベーコン巻きグリル

材料（2人分） エリア加熱 カロリー（1人分）‥約361kcal 塩分‥‥‥‥‥‥‥約1.5g

- 鶏のささ身‥‥‥ 3本（150g）
- 塩、こしょう‥‥‥‥‥ 少々
- スライスベーコン‥‥‥‥3枚
- バジルの葉※‥‥‥‥‥‥3枚
- A
  - マヨネーズ‥‥‥大さじ3
  - ケチャップ‥‥‥大さじ1
  - 牛乳‥‥‥‥‥‥小さじ1
  - バジルの葉※‥‥‥‥2枚（粗みじん切り）
  - こしょう‥‥‥‥‥‥少々

※青じそでも可

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. ささ身は筋を取って半分にそぎ切りし、塩、こしょうをする。ベーコンとバジルは半分に切る。
2. 1のささ身とバジルをベーコンで巻いて、図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分

3. 2を皿に盛り付け、混ぜ合わせておいたAのソースをかける。

ジューシーな、なすとソースの味わいが
豚肉の引き立て役。

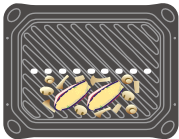
なすと豚肉の重ね焼き

材料（2人分） エリア加熱 カロリー（1人分）‥約177kcal 塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.9g

- なす‥‥‥‥‥ 中2本（150g）
- 塩、こしょう‥‥‥‥‥ 少々
- 豚ロース薄切り肉‥ 2枚（50g）
- マスタード‥‥‥‥ 大さじ½
- きのこ‥‥‥‥合わせて60g（マッシュルーム、エリンギなど）
- オリーブ油‥‥‥‥大さじ½
- バジルの葉（細かく切る）‥6枚
- 粉チーズ‥‥‥‥ 大さじ2½
- ピザソース※‥‥‥大さじ2〜3

※トマトソースに一味とうがらしを加えても可

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. 縦1cm厚さに切ったなす4枚に塩、こしょうをしてオリーブ油（分量外）を薄く塗る。耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約1分〜1分30秒 決定
2. 肉は塩、こしょうをし、片面にマスタードを塗る。きのこを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうをする。
3. 図のようにグリル皿の手前側になすを2枚並べる。それぞれにバジルを散らし、粉チーズをふる。マスタードの面を下にした肉をのせ、さらになすをのせ、ピザソースを塗る。再度、バジルを散らし、粉チーズをふる。周囲に2のきのこを並べ上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分

あっさり味の白身に、
濃厚なソースが好相性。

白身魚のタルタルソテー野菜添え

材料（2人分） エリア加熱 カロリー（1人分）‥約286kcal 塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.5g

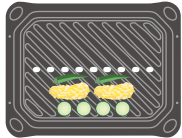
- 白身魚切り身※‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2切れ（骨なし 1切れ80g）
- 塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
- タルタルソース（市販品）‥‥‥‥‥ 大さじ2
- パン粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
- ズッキーニ、パプリカ、オクラなど ‥合わせて100g
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

※厚みが2cm以上の切り身は、半分にそぎ切りする。

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。
2. 魚に塩、こしょうをし、皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。タルタルソースで魚をおおい、パン粉を付けて軽く押さえる。周りに野菜を並べ塩、こしょうをし、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分

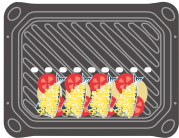
■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

トマトの酸味とバジルの香りで、爽やかな味わい。
刻んだナッツの食感もポイント。

いわしとトマトの重ね焼き

材料（2人分） エリア加熱 カロリー（1人分）‥約276kcal 塩分‥‥約0.5g

いわし‥‥4尾（1尾50g）
塩、こしょう‥‥少々
トマト‥‥小1個（100g）
じゃがいも‥‥1/2個（75g）
たまねぎ‥‥1/4個（50g）
バジルの葉‥‥2枚
A 白ワイン‥‥大さじ1
A おろしにんにく‥小さじ1/2
B パン粉‥‥大さじ2
B 粉チーズ‥‥大さじ2
B ピーナッツ‥‥大さじ1（細かく刻む）
B オリーブ油‥‥適量

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. いわしは手開きにする。水洗いして水けをふき取り、塩、こしょうする。トマトは厚さ2mmの薄切りにする。
2. じゃがいも、たまねぎは厚さ2mmの薄切りにし、深めの耐熱容器にAとともに入れる。塩、こしょうして混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 決定 600W 決定 約4分 決定
3. 2を図のようにグリル皿の手前側に厚みが出ないように平らに広げ、トマトとバジルをのせて塩、こしょうをする。その上にいわしを皮目を上にして、重ならないように置く。
いわしの上に混ぜ合わせたBをかけ、軽く手で押さえる。
上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 仕上がり 弱（2度押す） ●目安時間 約6分

※できるだけ厚みが出ないように平らに広げるのが上手に焼くコツです。

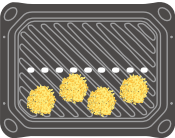
チーズの塩気で、かぼちゃの甘みがいっそう際立つ。

サクサクかぼちゃコロッケ

材料（2人分） エリア加熱 カロリー（1人分）‥約487kcal 塩分‥‥約1.1g

かぼちゃ‥‥正味300g（皮と種は取り除く）
バター‥‥20g
プロセスチーズ‥‥50g（1cm角に切る）
塩、こしょう‥‥少々
パン粉‥‥30g
サラダ油‥‥大さじ1
薄力粉‥‥適量
溶き卵‥M寸1個分（正味50g）

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. かぼちゃは1cmの厚さに切る。深めの耐熱容器に入れ、バターを加えてラップをし、庫内中央に置く。
レンジ 決定 800W 決定 約3〜5分 決定
2. 1を熱いうちに木べらでつぶし、チーズを加えて塩、こしょうで味を調える。粗熱を取り、4等分して直径約7cm、厚さ2cmほどの丸型に成形する。
3. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で、衣を付ける。
4. 3を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分

口に入れると、衣サクッとチーズの風味。
トマトとバジルのドレッシングで彩りを添えて。

チーズカツレツ

材料（2人分） エリア加熱 カロリー（1人分）‥約365kcal 塩分‥‥約0.7g

豚ロース肉‥‥2枚（とんかつ用1枚100g）
塩、こしょう‥‥少々
バター‥‥10g
A パン粉‥‥大さじ3
A 粉チーズ‥‥大さじ3
イタリアンドレッシング‥‥適量（角切りトマト、バジルなどを加えて）

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。
レンジ 決定 500W 決定 約10〜20秒 決定
溶けたバターを、Aと混ぜ合わせておく。
2. 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして広げる。塩、こしょうをして、図のようにグリル皿の手前側に並べる。1のパン粉全量を肉にのせて、軽く手で押さえ、上段に入れる。

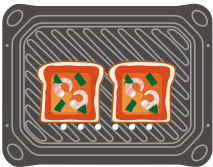
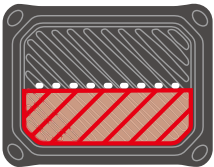
自動メニュー 決定 自動10 決定 仕上がり 弱（2度押す） ●目安時間 約6分

3. 焼き上がったら皿に盛り付ける。お好みで、角切りトマト、バジルを加えたイタリアンドレッシングをかける。

「こんがり8分」（エリア加熱）使用時の食品の置きかた

●トースト以外はグリル皿の中央の線より手前側に食品を置いてください。

●トーストを焼く場合は、グリル皿の手前の丸の線に合わせてパンを並べてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

お手軽食材をひと工夫。
かわいいひと皿の完成！

なすのツナ入りボートグラタン

材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）・・約117kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.4g

なす・・・・・・大2本（1本100g）
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々
A ｛たまねぎ（みじん切り）・・30g
ツナ缶・・・・・・・・・・・・30g
パン粉・・・・・・・・・大さじ2
粉チーズ・・・・・・・・小さじ1｝
粉チーズ・・・・・・・・・・小さじ2
プチトマト・・・・・・・・・・・・6個
オリーブ油・・・・・・・・・・・適量

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ+ヒーター加熱

1. 縦半分に切ったなすを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ　決定　600W　決定　約3分　決定
2. 1をボート型になるようくりぬき、中身を粗く刻む。型に塩、こしょうをする。刻んだ中身とAをボールでよく混ぜ、塩、こしょうをし、4等分にして、型に詰める。
3. 2の表面に粉チーズをふり、グリル皿の手前側に寄せて並べる。周囲にトマトを並べ※、上段に入れる。
   ※食品の置きかた→ P.207のイラスト参照
   自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間 約8分
4. 3を器に盛り付け、オリーブ油をかける。

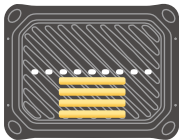
パリパリ皮の中は、チーズがとろけるごはん。
手軽につまめて、食べごたえのある一品。

ミートライスのカネロニ

材料（4本分）　エリア加熱　カロリー（2本分）・・約222kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g

A ｛冷やごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
ミートソース（缶詰）・・・・・・・・・・・・・・・・40g
ナチュラルチーズ（ピザ用）・・・・・・・・・・・・30g｝
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
市販の春巻きの皮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調え、4等分にする。
2. 春巻きの皮を縦半分に切り、手前側に1を細長くのせ、端から巻きずしのようにしっかりと巻く。両端を軽く指でつまんでおく。
3. 巻き終わりを下にして、図のようにグリル皿の手前側に並べる。
   オリーブ油をはけで表面に軽く塗り、上段に入れる。

   自動メニュー　決定　自動10　決定　仕上がり（2度押す）　弱　●目安時間 約6分

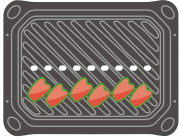
ジューシーで食べごたえのある一品。
さっぱりとした甘酢あんでどうぞ。

ピーマンの肉詰め甘酢あん

材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）・・約236kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約2.2g

ピーマン・・・・・・・・・3個（90g）
A ｛合びき肉・・・・・・・・・・100g
たまねぎ（みじん切り）・・25g
パン粉・・・・・・・・・大さじ5
溶き卵・・M寸1個分（正味50g）
塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・・・・少々
ナツメグ・・・・・・・・・・・適量｝
B ｛だし汁※・・・・・・・・大さじ5
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・・小さじ2
酢・・・・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1｝
片栗粉（同量の水で溶く）・・適量
※水1カップに顆粒だし小さじ1の割合で溶いて使用。

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ+ヒーター加熱

1. ピーマンを縦半分に切って種を取り、内側に片栗粉（分量外）をまぶす。ボールにAを入れてねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、ピーマンに詰める。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

   自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間 約8分
3. 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
4. 2を皿に盛り付け、3のあんをかける。

ちょっと甘めのみそ味が、
ごはんにぴったり。

豚肉のみそ漬け焼き

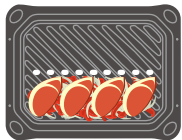
材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）・・約330kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約1.7g

豚ロース肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
（しょうが焼き用150g）
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大1/3個（80g）
パプリカ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個（40g）
A ｛みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1 1/2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1 1/2
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうが汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2｝

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ+ヒーター加熱

1. たまねぎ、パプリカを薄切りにする。
2. 肉は筋切りをする。
3. ボールにAを入れて合わせ、肉を加えてよく混ぜる。
   1の野菜を加え、さらに混ぜ合わせる。
4. 野菜を図のようにグリル皿の手前側に広げる。その上に肉を1枚ずつかぶせるように並べ、上段に入れる。

   自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間 約8分

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

だしのきいたあんでいただく、ヘルシーなおいしさ。
ふんわり生地に、きのこの食感がよく合う。

豆腐バーグきのこあんかけ

材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）‥約220kcal　塩分……約1.9g

A
- 鶏ひき肉……100g
- 木綿豆腐……75g（軽く水けを切る）
- パン粉……大さじ3
- 溶き卵……大さじ1½
- おろししょうが‥小さじ½
- しょうゆ……小さじ½

きのこ……合わせて80g（しめじ、しいたけなど）

B
- だし汁……½カップ
- みりん……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1

片栗粉……小さじ2（同量の水で溶く）

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。生地を4等分し、直径約6cm、厚さ1cmほどに成形しながら中の空気を抜く。
2. 図のようにグリル皿の手前側に並べ、周りに食べやすい大きさに切ったきのこを散らして上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間 約8分

3. 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付け、2のきのこを加える。
4. 皿に2の豆腐バーグを盛り付け、3のあんをかける。

だしがたっぷりしみ込んだ、
ほっとする味わい。

なすの揚げ浸し

材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）‥約171kcal　塩分……約1.4g

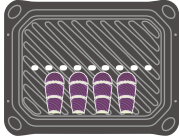
- なす……中2本（160g）
- サラダ油……大さじ2

A
- だし汁※……75ml
- みりん、しょうゆ……各大さじ1

大根おろし、青ねぎ……各適量

※水1カップに顆粒だし小さじ1の割合で溶いて使用。

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ+ヒーター加熱

1. なすは縦半分に切り、皮目に細かく切り込みを入れ、それぞれを3等分する。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油を全面にまぶす。
2. 1を皮目を上に図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間 約8分

3. 小さめの鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。焼き上がった2を器に盛り、汁をかける。大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせる。

冷めてもおいしいから、
お弁当にもおすすめ。

ごまごまからあげ

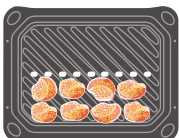
材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）‥約380kcal　塩分……約1.6g

- 鶏もも肉……1枚（250g）

A
- 酒、しょうゆ……各大さじ½
- 溶き卵……小さじ2
- 塩……小さじ⅓
- こしょう……少々

- 片栗粉……大さじ4
- いりごま……大さじ2

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。Aとともにビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる（時間があるときは、混ぜ合わせたあとに10分程度おくとよりおいしい）。ボールに片栗粉と肉を入れ、肉の表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまで、よくもみ込む。
2. 1にいりごまをまぶす。皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間 約8分

お酢を加えたさわやかな甘みが、
ポイント。

鶏肉のはちみつソースがけ

材料（2～3人分）　エリア加熱　（1人分／3人分として計算）カロリー……約223kcal　塩分……約1.3g

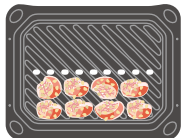
- 鶏もも肉……1枚（250g）

A
- 紹興酒（しょうこうしゅ）（酒でも可）‥大さじ2
- 塩、しょうゆ…各小さじ1
- 青ねぎ（ぶつ切り）…適量
- しょうが（薄切り）…適量

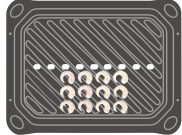
B
- はちみつ、水…各大さじ2
- 酢……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- 塩……少々

片栗粉……小さじ1½（同量の水で溶く）

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。
2. Aを合わせてボールに入れ、1を加えて混ぜる。（時間があるときは、混ぜたあとに10分程度おくとよりおいしい）
3. 肉を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間 約8分

4. 小鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。焼き上がった3を器に盛り付け、上からかける。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡P.53「グリル」上面

プリプリえびに、甘めのソースが
よく合う。

えびのマヨネーズソース

材料（2～3人分）　エリア加熱　（1人分／3人分として計算）カロリー・・・・・・・・約229kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.7g

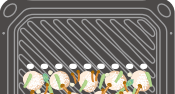
- むきえび・・・・・・・12尾（150g）
- A
  - 紹興酒（酒でも可）・・小さじ1
  - 塩、こしょう・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・・・・大さじ1
- B
  - マヨネーズ・・・・大さじ3½
  - トマトケチャップ・・大さじ½
  - 砂糖・・・・・・・・・・・小さじ2
- カシューナッツ・・・・・・・・適量

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. えびは背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。A、片栗粉、サラダ油の順に加えて下味を付ける。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動10　決定　仕上がり　弱　●目安時間約6分
2度押す

3. ボールにBを入れて混ぜ合わせ、2を加えてあえる。仕上げに、粗みじん切りにしたカシューナッツをふりかける。

ほたての旨みとアスパラの食感を楽しむひと皿。
あとからくるピリッとした辛さもたまらない。

ほたてのXO醤炒め

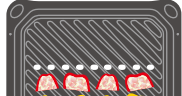
材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）・・約170kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約1.9g

- ほたて貝柱・・・・・・9個（120g）
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・適量
- グリーンアスパラガス・・2本（50g）
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・・40g
- にんにく、しょうが・・・・各1片
- A
  - XO醤・・・・・・・・・・・大さじ2
  - しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
  - 水・・・・・・・・・・・・・小さじ1
  - ごま油・・・・・・・・・小さじ1
  - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ½
  - 片栗粉・・・・・・・・小さじ¼

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. グリーンアスパラガスは長さ5cmに切る（太い場合は縦半分に切る）。しめじは一口大にほぐし、にんにく、しょうがは薄切りにする。ほたては塩、こしょうをし、薄く片栗粉をまぶす。
2. ボールにAを入れ、合わせておく。1を加え、よく混ぜる。図のようにグリル皿の手前側に広げ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動10　決定　仕上がり　弱　●目安時間約6分
2度押す

プリプリえびとれんこんのしゃっきり感が
混ざり合う、歯ごたえあるおいしさ。

パプリカのえびミンチ詰め

材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）・・約261kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約2.8g

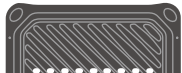
- えび・・・・・・・・・・・6尾（120g）
- 豚バラ肉、れんこん・・・・各20g
- 白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・10g
- パプリカ（赤、黄）・・各½個（160g）
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・小さじ1
- A
  - 卵白（溶き卵でも可）・・大さじ1
  - 片栗粉、ごま油・・各小さじ2
  - おろししょうが・・・小さじ1
  - 砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1
  - 紹興酒（酒でも可）・・小さじ½
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- B
  - 水・・・・・・・・・・・・・大さじ3
  - しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
  - オイスターソース・大さじ1
  - 紹興酒（酒でも可）、片栗粉・・・・・・・・・・・・各大さじ½
  - 砂糖、ごま油・・・各小さじ2

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ混ぜる。えびは頭を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにしたえび、肉、れんこん、白ねぎを加えてさらによく混ぜる。
2. パプリカは4等分に切り、耐熱性の平皿に並べ、ラップをして庫内中央に置く。
   レンジ　決定　600W　決定　約3分　決定
   加熱後、水けをふき取る。
3. 2の内側にそれぞれ片栗粉を付け、1を詰めて表面をならす。小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせてとろみを付ける。
4. 具を詰めたパプリカを図のようにグリル皿の手前側に並べ、加熱したBをのせ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間約8分

皮はパリパリ。中はピリッとスパイシー。
えびとれんこんの食感も絶妙。

ベトナム風焼き春巻き

材料（2人分）　エリア加熱　カロリー（1人分）・・約228kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約1.8g

- ライスペーパー小※1・・・・・8枚（直径約16cm）
- A
  - むきえび（みじん切り）・・50g
  - 豚ひき肉・・・・・・・・・・・25g
  - れんこん（みじん切り）・・20g
  - かに身※2（小さくちぎる）・・15g
  - たまねぎ（みじん切り）・・10g
- B
  - フライドオニオン・・大さじ1（市販品）
  - ナンプラー・・・・・・小さじ1（しょうゆでも可）
  - 粗びきこしょう・・小さじ¼
  - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ¼
- スイートチリソース・・・・・適量（市販品）

※1 大きめ（直径約22cm）のときは、4枚を半分に切って使う。
※2 かにかまぼこでも可。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAとBを入れよく混ぜ、8等分する。
2. 別のボールに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ20秒程度浸し、平らなところに広げる。
   具をしっかりと包み、同様にして8個作る。はけで表面にサラダ油（分量外）を軽くひと塗りする。
3. 2を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　自動10　決定　●目安時間約8分

4. 焼き上がったら器に盛り付け、スイートチリソースを添える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡P.53「グリル」上面

ビールによく合う、刺激的な辛さ。
ライムをしぼって召しあがれ。

インドネシア風串焼き

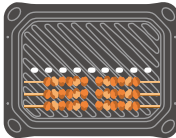
材料（2人分） エリア加熱 カロリー（1人分）・・約239kcal 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.6g

鶏もも肉（1cm角に切る）・・・・・・・・・・・・・・・・200g

A
- ピーナッツバター・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ココナッツミルク（牛乳でも可）・・・・・・大さじ1
- ケチャップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- おろししょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 一味とうがらし・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
- クミン（粉末）・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½

竹ぐし…4〜6本

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを混ぜ合わせる。さらに肉を加えて混ぜる。（時間があるときは、混ぜたあとに20分程度おくとよりおいしい）竹ぐしに肉を刺す。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分

しょうがと山椒がきいた、
深みのある辛味がやみつきに。

四川風串焼き

材料（2人分） エリア加熱 カロリー（1人分）・・約331kcal 塩分・・・・・・・・・・・・・約3.0g

牛ロース薄切り肉・・・・・・100g

A
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- 紹興酒（酒でも可）、砂糖・・・・・・・・・・・・・各大さじ1
- おろししょうが、ごま油、片栗粉・・・・・・・各小さじ1
- 酢、豆板醤、おろしにんにく・・・・・・・・・・・・各小さじ½
- ラー油、白ごま・・・・各適量

B
- 粉山椒・・・・・・・・小さじ¼
- 一味とうがらし・・小さじ¼

竹ぐし・・・・・・・・・・・・4〜6本

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。ふたなしで庫内中央に置く。
   レンジ 決定 600W 決定 約1分30秒 決定
   途中1回かき混ぜる。
2. 肉の端を竹ぐしの下まで刺し込み、上の方へらせん状に巻き付け、最後の肉は串に刺す。同様にして4本作る。
3. 2に1を塗ってグリル皿の手前側に寄せて並べ※、上段に入れる。
   ※食品の置きかた→ 左図参照
   自動メニュー 決定 自動10 決定 仕上がり（2度押す） 弱 ●目安時間 約6分
4. 器に盛り付け、合わせたBをふる。

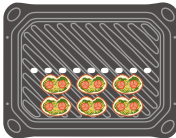
フレッシュトマトをそのままいかした、
シンプルな一品。

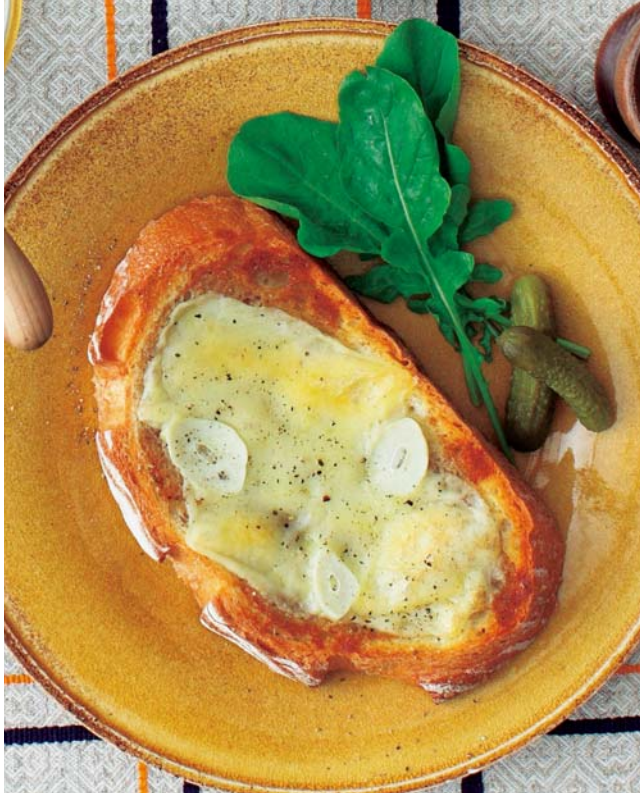
バジルとトマトのトースト

材料（6枚分） エリア加熱 カロリー（1枚分）・・・約82kcal 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.6g

- フランスパン（厚さ2cm）・・・・・・・・・・・・・・・・6枚
- バジルペースト（市販品）・・・・・・・・・・・大さじ1½
- 粉チーズ（スライスチーズでも可）・・・・大さじ1強
- プチトマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
- バジルの葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6枚

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

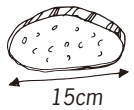
1. パンにバジルペーストを塗り、粉チーズをふる。輪切りにしたプチトマトをのせる。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 仕上がり（2度押す） 弱 ●目安時間 約6分

3. 仕上げにバジルの葉をのせる。

にんにくの香りとアンチョビの塩気が絶妙。

アンチョビトースト

材料（2枚分） エリア加熱 カロリー（1枚分）・・約327kcal 塩分・・・・・・・・・・・・・約2.5g

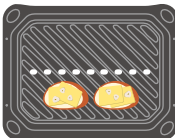
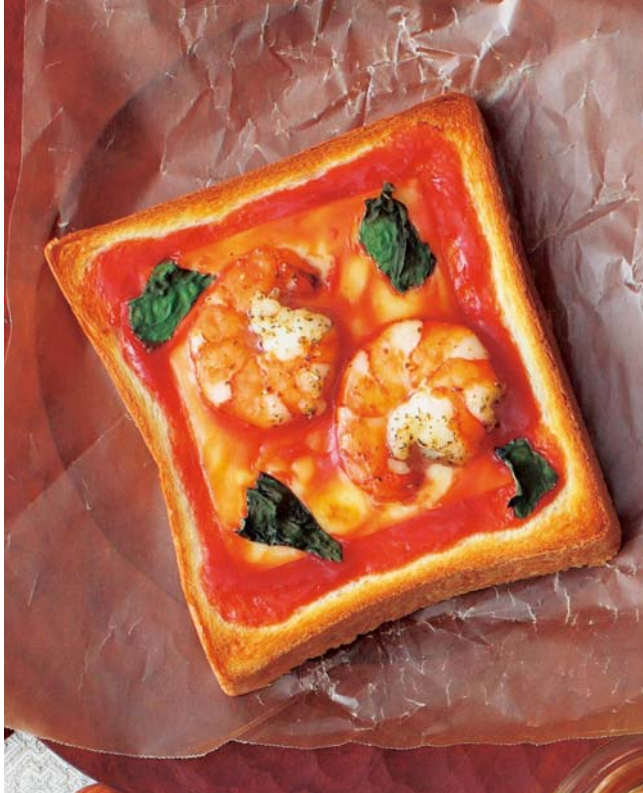
カンパーニュ（厚さ2cm、直径15cm）・・・・・・・・・・2枚

- にんにく（薄切り）・・・・・・½片
- スライスチーズ・・・・2枚（35g）（溶けるタイプ）

A
- バター・・・・・・・・・・・・30g
- アンチョビソース（市販品）・・・・・・・・・・・・大さじ1弱

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. 混ぜ合わせたAを、パンの片面に塗る。にんにくとチーズをのせて図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

●目安時間 約6分

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

プリプリのえびを、トーストで味わう贅沢。

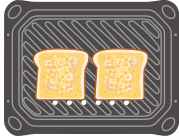
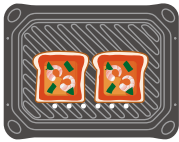
えびのピザトースト

材料（2枚分） エリア加熱 カロリー（1枚分）・・約281kcal 塩分・・・・・・・・・・・・・約1.9g

食パン（6枚切り）・・・・・・・・2枚
えび・・・・・・・・・・・・4尾（40g）
A オリーブ油・・・・・・小さじ1
A ハーブミックス・・・・・・適量
A 塩、こしょう・・・・・・・・少々
スライスチーズ・・・・2枚（35g）（溶けるタイプ）
ケチャップ・・・・・・・大さじ2強
バジルの葉・・・・・・・・・・・・2枚

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. えびは頭を取り殻をむき、Aで下味を付ける。
2. 食パンにスライスチーズをのせ、ケチャップを塗る。その上に1をのせ、細かくちぎったバジルを散らす。図のようにグリル皿の手前の丸の線に合わせてパンを並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 仕上がり 弱 2度押す ●目安時間 約6分

シーフードたっぷり、スパイシーな味わい。

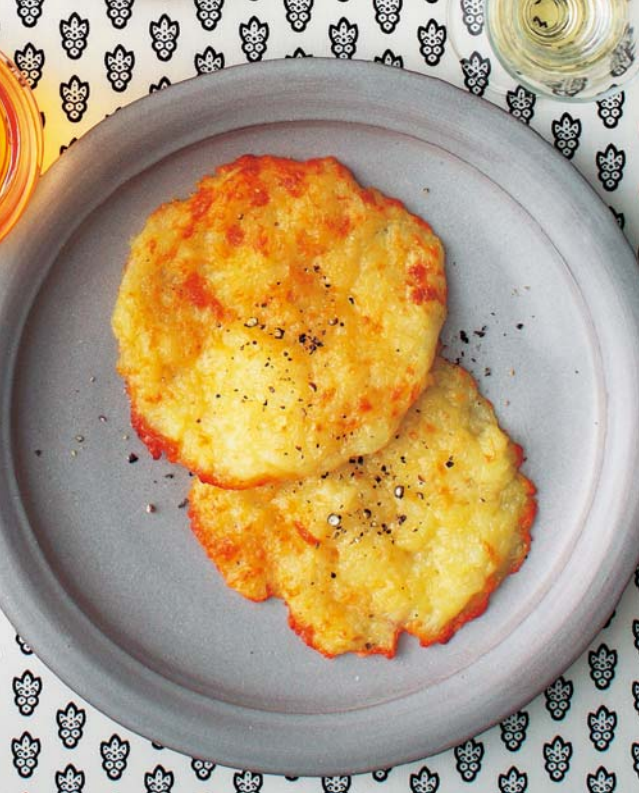
グラタントーストカレー風味

材料（2枚分） エリア加熱 カロリー（1枚分）・・約347kcal 塩分・・・・・・・・・・・・・約1.7g

食パン（6枚切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
冷凍シーフードミックス・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
A タルタルソース（市販品）・・・・・・・・・・・大さじ4
A カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. シーフードミックスを熱湯に入れ、軽く湯通しする。手早くざるに上げ、ふきんでしっかり水けを切る。
2. ボールにAと1を入れてよく混ぜ合わせ、2等分にする。
3. 図のようにグリル皿の手前の丸の線に合わせてパンを並べ、それぞれに2を平らにのせる。粉チーズをかけ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 仕上がり 弱 2度押す ●目安時間 約6分

表面カリッ、中はホクホク。
こんがりチーズが香ばしい。

ポテトとチーズのお焼き

材料（2枚分） エリア加熱 カロリー（1枚分）・・約213kcal 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.6g

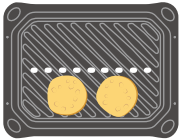
A じゃがいも（2mmの薄切り）・・・・・大1個（200g）
A 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
A バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
A こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ナチュラルチーズ（ピザ用）・・・・・・・・・・・・・・・50g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 800W 決定 約3〜4分 決定

2. 加熱後、木べらでつぶし、ナチュラルチーズと大さじ1の粉チーズを加えて混ぜる。2等分しそれぞれ直径8〜10cmに広げて図のようにグリル皿の手前側に2枚のせる。残りの粉チーズをふり、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 ●目安時間 約8分

見た目もかわいい、一口サイズのオードブル。

サーモンのおから焼き

材料（2〜3人分） エリア加熱 （1人分／3人分として計算） カロリー・・・・・・・・約105kcal 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.5g

スモークサーモン（薄切り）・・・・・・・・・・3枚（30g）
おから・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・130g
みつば・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/6束
いくら（しょうゆ漬け）・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
ポテトチップス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9枚

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. みつばの軸のみ熱湯でゆで、冷水にとる。水けを切り、小口切りにする。サーモンは1枚を3等分に切り、おからは9等分する。
2. サーモンの上におからをのせ、ラップで茶きんに絞り、一口大の大きさにする。同様にして9個作る。図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 自動10 決定 仕上がり 弱 2度押す ●目安時間 約6分

3. 焼き上がったら取り出し、いくらとみつばをのせ、ポテトチップスの上に盛り付ける。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

6メニュー もう一品というとき 卵・豆・乾物のおかず

7メニュー 楽しくメイキング ピザ・パン・ジャム

24メニュー 幸せいっぱい、大好き スイーツ・ソース

11メニュー 簡単!おいしい! 凍ったままグリル

「こんがり8分」と「辻調合わせ技セット」は、辻調グループ校の先生方考案のレシピです。
また、赤字のメニューは、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。(メニュー名の下に を記載)

22メニュー やっぱり主役は 肉のおかず

18メニュー 毎日食べたい 魚介のおかず

8メニュー おなか大満足 ごはん・麺・グラタン

●は「1～4人分」が作れます。レシピ中には 1～4人分 を記載しています。／●は「2人分」と「4人分」が作れます。レシピ中には 2人分4人分 を記載しています。
●は「1～6人分」が作れます。／●は「自動メニュー」で作れます。
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

料理レシピ編もくじ

さっと手軽に！ こんがり8分
31メニュー

セットメニュー 辻調 合わせ技セット
10セット

セットメニュー 合わせ技セット
8セット

※「合わせ技セット」の合わせ技とはレンジ、ヒーターの2つの熱源を組み合わせた加熱方法です。

栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず
31メニュー

アイデアクッキング
11メニュー

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
※赤字のメニューについて（➡P.218）

●は「1～4人分」が作れます。レシピ中には「1～4人分」を記載しています。／●は「2人分」と「4人分」が作れます。レシピ中には「2人分 4人分」を記載しています。
●は「1～6人分」が作れます。／●は「自動メニュー」で作れます。／「こんがり8分」はすべて「2人分」です。
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

時短でも、
ちゃんと
ごちそう。

おすすめの機能ご紹介

凍ったままグリル

解凍せずに、凍ったままで一気に焼き上げ!

冷凍した食品をそのまま一気に焼き上げ!
休日などにレシピに沿って材料を下ごしらえして冷凍保存しておけば、
忙しい平日の時間にゆとりが生まれます。

◀79ページへ ハンバーグ

合わせ技セット

煮物と焼き物を同時に調理!

上段で焼き物、下段で煮物や汁物というように、2つの異なるメニューを
同時に調理。別々に調理する手間が省け、メニューの幅が広がります。

◀177ページへ 塩さば&五色きんぴら

2品同時あたため

温度が違う2品を同時に食べ頃に!

食品の温度差や置き位置を見分けてあたためる「ねらって加熱」により、
冷凍ごはんと冷蔵おかずなど、温度の違う2品を同時に効率よくあたためます。

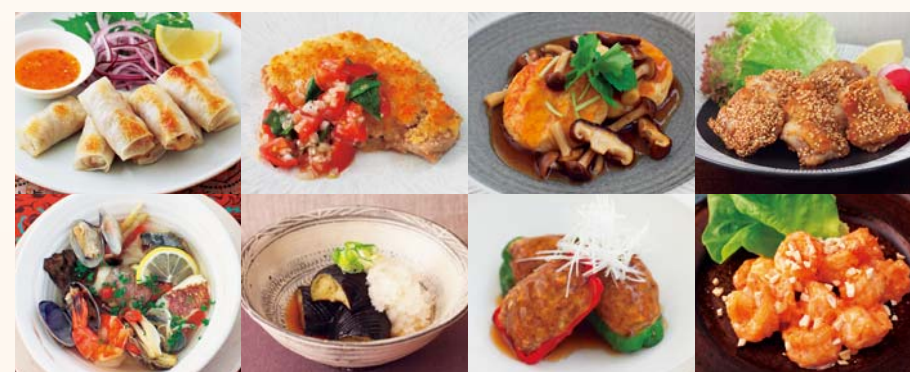
◀28ページへ

あたため

「スチームあたため」でラップなしでもしっとり!

他にも「3 飲み物」、「4 酒かん」、「5 中華まん」、「6 フライ」など
メニューに合わせて適した加熱方法でおいしくあたためます。

◀26ページへ ごはん

約10分ですぐにおいしく

おもてなし料理も、和食も、イタリアンも、わずか10分!

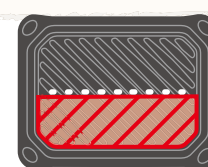
身近な食材を使って、仕上げ加熱10分以内で時間がなくても、手づくりのおいしさを楽しめます。

エリア加熱※1

食品の量に合わせた加熱エリアで無駄な加熱を防ぎ、時短と省エネ※2!

1人分、2人分の食品を
グリル皿の手前側で集中加熱
(エリア加熱)します。

トースト
(1枚3分台)
◀95ページへ

塩さば
◀135ページへ

とんかつ
◀148ページへ

焼きおにぎり
◀76ページへ

※1 「エリア加熱」とは、限定した自動メニューの1人分、2人分をグリル皿の手前側で加熱することです。
対応メニュー:13メニュー➡ P.25参照

※2 塩さば2切れ(200g)を手動「グリル」両面上段で焼いた場合(208Wh)とエリア加熱の
エコナビ運転で焼いた場合(181Wh)の比較にて、約13%の省エネとなります。